

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
(Утв. приказ № 240-О от 28.08.2023г.)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса внеурочной деятельности «В здоровом теле здоровый дух»  
(1 – 4 класс)**

**г. Нижний Новгород  
2023 год**

# 1. Планируемые результаты освоения учебной программы курса внеурочной деятельности.

## Личностные результаты

### Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

### Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### Воспитывающая предметно-эстетическая среда:

- воспитание учащихся активными участниками (а не только потребителями) создания и оформления школьного пространства;

- формирование позитивных ценностных ориентаций и восприятие жизни учащимися.

## Метапредметные результаты

### 1. Овладение универсальными познавательными действиями

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с чувствительными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

## **2. Овладение универсальными коммуникативными действиями**

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

## **3. Овладение универсальными регулятивными действиями**

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов

- организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с

использованием различных средств информации и коммуникации.

### **Предметные результаты:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме проектного (творческого) задания, основывается на встроенном педагогическом наблюдении по системе оценки «Зачёт/незачёт». По итогам промежуточной аттестации учителем оформляется ведомость.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1 – 2 класс (34 часа)**

#### **Раздел 1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ.**

(включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Раздел 2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь.**

(включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

#### **Раздел 3. Подвижные игры с мячом.**

Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и другие), «Охотники и утки» (правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.)

#### **Раздел 4. Занимательные игры.**

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и другие.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и другие.

### **3 класс (34 часа)**

#### **Раздел 1. Основы знаний о подвижных играх**

(включаются во все занятия).

Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

#### **Раздел 2. Подвижные игры без мячей.**

Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д

### **Раздел 3. Эстафеты.**

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

### **Раздел 4. Спортивные и подвижные игры с мячами.**

«Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом).

«Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке).

«Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования),

«Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)

Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

### **Раздел 5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.**

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в год.

### **Раздел 6. Соревнования.**

Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Беги, Герой», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».

## **4 класс (34 часа)**

### **Раздел 1. Основы знаний об игре «Пионербол»**

(включаются во все занятия).

Что такое «Пионербол»? Познакомить с правилами игры. Разбор и проигрывание игр с мячом. Техника безопасности. Гигиена спортсмена. Понятие правил игры, основы судейства.

### **Раздел 2 «ОФП» Основы техники.**

Специальная физическая подготовка. ОФП. Техника владения мячом. Подача. Бросок. Блок. Совершенствование двигательных умений до приобретения устойчивых навыков.

### **Раздел 3. Отработка приёмов игры «Пионербол»**

Основные приёмы игры в пионерболе. Совершенствование техники нападающего удара.

Совершенствование техники приема мяча. Совершенствование тактики игры.

### **Раздел 4. Соревнования**

Проведение соревнований, выход команды на школьные межрайонные соревнования

## **3. Тематическое планирование**

### **1-2 класс**

№ п/п	Наименование темы	Количество академических часов, отводимых на изучение темы	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, являющиеся учебно-методическими материалами, используемые в обучении, представленные в электронном (цифровом) виде
1	Раздел 1. Формирование	Включается во все занятия	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	системы элементарных знаний о ЗОЖ.			
2	Раздел 2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	Включается во все занятия	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Раздел 3. Подвижные игры с мячом.	15	Беседа Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
4	Раздел 4. Занимательные игры.	19	Беседа Практическое занятие Защита проекта (индивидуальная работа)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> / <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>

### 3 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество академических часов, отводимых на изучение темы	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, являющиеся учебно-методическими материалами, используемые в обучении, представленные в электронном (цифровом) виде
1	Раздел 1. Основы знаний о подвижных играх.	Включается во все занятия	Беседа Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Раздел 2. Подвижные игры без мячей	8	Беседа Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Раздел 3. Эстафеты	8	Беседа Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
4	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры с мячами	10	Беседа Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
5.	Раздел 5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.	3	Практическое занятие (индивидуальная работа)	<a href="https://uchi.ru/homeworks/teacher">https://uchi.ru/homeworks/teacher</a> <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
6	Раздел 6. Соревнования.	5	Беседа Практическое занятие Защита проекта (индивидуальная работа)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

### 4 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество академических	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы,
-------	-------------------	--------------------------	------------------	---

		часов, отводимых на изучение темы	занятий	являющиеся учебно-методическими материалами, используемые в обучении, представленные в электронном (цифровом) виде
1	Раздел 1. Основы знаний об игре «Пионербол»	Включается во все занятия	Беседа Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Раздел 2. «ОФП» Основы техники	9	Беседа Практическое занятие (индивидуальная работа, работа в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Раздел 3. Отработка приёмов игры в «Пионербол»	20	Беседа Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
4	Раздел 4. Соревнования	5	Беседа Практическое занятие Защита проекта (индивидуальная работа)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390159

Владелец Сутырин Илья Игоревич

Действителен с 03.04.2024 по 03.04.2025