

Проверено
Методист
В.А.Гражданкина
«26» августа 2025 г

Утверждаю
Директор ГБОУ
начальная школа №1
И.И. Пахмутова
«29» августа 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности СИЛА В ЗДОРОВЬЕ учащихся школьного возраста 8–10 лет

Количество часов по учебному плану для 2–4 года обучения -1 часа в неделю 34 часа в год.

Составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой начального общего образования ГБОУ начальная школа №1 с.Хворостянка

Автор-составитель: учитель физической культуры Тангаева И.Ю.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол № 1 от « 29» августа 2025 г.

Председатель МО О.А. Исакова

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507);
- ✓ Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ начальная школа №1 с. Хворостянка.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется в выделении в цели программы ценностных приоритетов; в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания; в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Общая характеристика учебного предмета

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Программа «Сила в здоровье» формирует умения и навыки у учащихся, так как игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру.

Посредством игры развиваются ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Цель программы: сформировать у младших школьников 2-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях

самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,
применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Программа внеурочной деятельности «Сила в здоровье» — это еженедельные занятия физическими упражнениями в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Место внеурочной деятельности в плане школы

Программа ориентирована на учащихся школьного возраста 8–10 лет. 2 – 4 год обучения – 34 часов (1 час в неделю).

Содержание курса внеурочной деятельности

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Страна Здоровячков (17 ч.)

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Секреты здоровья (7 ч.)

Введение. Если хочешь быть здоров. Рассказ о продуктах питания. Рисование. Поговорим о пище.

Беседа «Из чего состоит наша пища». . Полезные и вредные привычки. Беседа по теме. Проведение игры.

Самые полезные продукты. Беседа по теме. Проведение игры «Выбор полезных продуктов».

Нет – простуде (5 ч.)

Почему мы болеем? Предупреждение инфекционных заболеваний. Мое здоровье в моих руках. Мы за здоровый образ жизни.

Поиграем (5 ч.)

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

Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки).

«Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными).

«Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Я и мир вокруг меня (4 ч.)

Путешествие в страну Здоровячков

Правильное питание 5 (ч.)

Молоко и молочные продукты. Беседа о производстве молока. Игра. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.

Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.

Красивая улыбка (4 ч.)

Правила ухода за зубами.

Основы личной безопасности и профилактики травматизма (4 ч.).

Почему мы болеем? Предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Береги зрение смолоду. Мое здоровье в моих руках. Мы за здоровый образ жизни.

Безопасность в повседневной жизни (5 ч.)

Правила техники безопасности в помещении.

Стройная спина (4 ч.)

Гигиена позвоночника. Сколиоз. Береги зрение смолоду. Мое здоровье в моих руках. Мы за здоровый образ жизни.

Охраняя природу – сохраняем себя (4 ч.)

Как уберечься от укусов насекомых. Как уберечься от ушибов и переломов. Правила безопасности во время грозы.

Вредные привычки (4 ч.)

. Мое здоровье в моих руках. Мы за здоровый образ жизни.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Секреты здоровья (11 ч.)

Почему мы болеем? Предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Береги зрение смолоду. Мое здоровье в моих руках. Мы за здоровый образ жизни.

Поиграть, попрыгать (4 часов)

Игры на свежем воздухе. «Забытые» игры. Игры-соревнования. Игры-эстафеты. Веселые старты.

Правила дорожного движения (10 час.).

Почему мы болеем? Предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Береги зрение смолоду. Мое здоровье в моих руках. Мы за здоровый образ жизни. Правила пожарной безопасности (6 часов).

Правила пожарной безопасности (3 ч.)

Как вести себя во время пожара в школе.

Азбука пожарной безопасности.

Правила поведения в быту (2 часа)

Правила техники безопасности в помещении

Правила поведения в природе (4 часов)

Как уберечься от укусов насекомых. Как уберечься от ушибов и переломов. Правила безопасности во время грозы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.
- Уметь использовать общеразвивающие и корригирующие физические упражнения в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- Знать о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей.
- Иметь представление об основных видах спорта.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся к окончанию начальной школы **научатся:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- 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.
- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
 - укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
 - формирование двигательных действий с мячом;
 - соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
 - самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
 - соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
 - владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр—явление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

Тематическое планирование на 2 год обучения

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения занятия
1	Страна здоровячков	17	<p>Вводное занятие. Беседа «Путешествие в страну Здоровячков».</p> <p>«Волшебница Гигиена» - внеклассное занятие.</p> <p>Секреты закаливания.</p> <p>«Советы Айболита»</p> <p>Как устроен человек?</p> <p>Секреты в лукошке.</p> <p>Лакомств – 1000, а здоровье – одно.</p> <p>Копилка витаминов.</p> <p>Здоровые зубы – залог здоровья.</p> <p>«Доктор Свежий воздух»</p> <p>Школа здорового питания.</p> <p>Мир звуков. Береги слух</p> <p>Весёлые старты.</p> <p>Друзья Вода и Мыло.</p> <p>« Здоровье – овощи, фрукты, ягоды»</p> <p>Одевайся по сезону – викторина.</p>	Организационно-ознакомительная, познавательная, игровая	https://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1 https://videouroki.net/video/vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/ https://www.youtube.com/	Подвижные игры, День Здоровья, Экскурсия в природу, Игровая программа
2	Секреты здоровья	7	<p>« Откуда берутся грязнули?»</p> <p>Что нужно знать о лекарствах.</p> <p>Вредные сестрички – вредные</p>	Познавательная, игровая	https://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1 https://videouroki.net/video/	Игра-путешествие, подвижные игры, спортивный

			<p>привычки.</p> <p>Праздник « Чистота и здоровье»</p> <p>Разучивание игр народов мира.</p> <p>Как стать Гулливером?</p> <p>Ядовитые растения.</p> <p>« Мы – спортсмены!»</p>		vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/ https://www.youtube.com/ https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	праздник
3	Нет - простуде	5	<p>Чихали мы на простуду.</p> <p>«Играют все!»</p> <p>Игра « Зов джунглей»</p> <p>«Красный, желтый, зеленый».</p> <p>Любимые игры детей.</p>	Познавательная, игровая	https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1 https://videouroki.net/video/vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/ https://www.youtube.com/ https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html	Строительство крепости, Игрокросс, Подвижные игры
4	Поиграем	5	<p>« От физкультуры и спорта - к здоровому образу жизни»</p> <p>Путешествие в королевство « Будь Здоров!»</p> <p>Безопасность в повседневной жизни.</p> <p>Кольцовка подвижных игр</p> <p>Итоговое занятие.</p>	Познавательная, игровая	https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1 https://videouroki.net/video/vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/ https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html	Спортивно-творческая программа, развлечение, Загадки, пословицы, Итоговые игры, Праздник Здоровья
Итого		34				

Тематическое планирование в 3 классе

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1	Я и мир вокруг меня	4	Вводное занятие «Твой новый режим дня», Путешествие в страну Здоровячков, Волшебница гигиена – внеклассное занятие, Вводное занятие Беседа «Твой новый режим дня», Путешествие в страну Здоровячков	Организационно-ознакомительная, познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1 https://videouroki.net/video/vneklassnoe-zanyatiye-volshchennica-gigiena https://www.youtube.com/watch?v=JyfjwzXWQHg https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html	Игры, беседы, проектная деятельность
2	Правильное питание	5	Волшебница гигиена – внеклассное занятие, Секреты закаливания, Советы Айболита, Как устроен человек, Секреты в лукошке	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1 https://www.youtube.com/watch?v=JyfjwzXWQHg https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html http://25.rosпотребnadzor.ru/338-/asset_publisher/rID3/content/ здоровое-питание- видеоматериал	Игры, беседы, проектная деятельность
3	Красивая улыбка	4	Правила ухода за зубами, Строение зубов, Здоровые зубы - здоровый организм, Профилактика заболеваний десен.	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1 https://www.youtube.com/watch?v=JyfjwzXWQHg https://videouroki.net/video/05-pravila-uhoda-za-zubami.html	Игры, беседы

4	Основы личной безопасности и профилактики травматизма.	4	Части дороги, светофор, Урок-экскурсия на дорогу, Дорожные знаки, Встреча с инспектором ГИБДД.	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1 https://www.youtube.com/ http://sakla.ru/video/list/2	Игры, экскурсии, беседы
5	Безопасность в повседневной жизни.	5	Безопасность на водоемах, Безопасность на льду, Безопасность при общении с незнакомыми людьми, Безопасность при общении с электроприборами, Безопасность при обращении с острыми, режущими предметами.	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	https://33.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/dopolnitelnye-stranicy/god-kultury-bezopasnosti/azy-bezopasnosti/video-po-bezopasnosti-dlya-detey	Игры, беседы, проектная деятельность
6	Стройная спина.	4	Значение правильной осанки, Упражнения для сохранения осанки, Значение спорта для здоровья человека.	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	https://youtu.be/z7MhJnVQOTU https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1	Игры, практикум, беседы
7	Охраняя природу – сохраняем себя.	4	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Правильное поведение на природе. Ядовитые и съедобные грибы. Лекарственные растения.	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	https://easyen.ru/load/metodika/video/videorolik_davajte_berech_planetu/5-1-0-15021 https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1 https://www.youtube.com/	Игры, беседы, проектная деятельность
8	Вредные привычки.	4	Ты и твое здоровье. Умей сказать НЕТ! У страха глаза велики. Делу время – телевизору час.	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	https://videouroki.net/blog/videozuzhet-o-khoroshikh-idurnykh-privychkakh.html https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1 https://www.youtube.com/	Игры, беседы, проектная деятельность
Итого		34				

Тематическое планирование в 4 классе

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1	Раздел «Секреты здоровья»	11	Вредные привычки. Азбука питания. Как избежать отравлений. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Сам себе доктор. Су-Джок терапия. Глаза-главные помощники человека. Работа над рисунком «Мой путь к здоровью»	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1 https://videouroki.net/video/neurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/ https://www.youtube.com/ https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html	Подвижные игры, беседы, проектная деятельность, практикум
2	Раздел «Попрыгать, поиграть»	4	Подвижная игра «Весёлые старты!» Подвижная игра «Жмурки», «Жмурки в кругах», «Жмурки с голосом» Подвижная игра «Крепость»	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1	Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.
3	Раздел «Профилактика детского травматизма»	19	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». Дорожная разметка. Правила перехода улиц и дорог. Железнодорожный переезд. Детский дорожно-	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	http://sakla.ru/video/list/2 https://33.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/dopolnitelnye-stranicy/god-kultury-bezopasnosti/azy-bezopasnosti/video-po-	Игры, загадки, беседы, подвижные игры

		<p>транспортный травматизм.</p> <p>Работа над рисунком «Безопасный путь».</p> <p>Игра «Школа светофорных наук».</p> <p>Как вести себя во время пожара в школе.</p> <p>Азбука пожарной безопасности.</p> <p>Правила техники безопасности в помещении.</p> <p>Как уберечься от укусов насекомых.</p> <p>Как уберечься от ушибов и переломов.</p> <p>Правила безопасности во время грозы.</p>		<u>bezopasnosti-dlya-detey</u>	
Итого		34			

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Количество	Наименование объектов материально-технического обеспечения	Примечание
Учебно - практическое оборудование		
1	Бревно напольное	
1	Перекладина гимнастическая	
1	Стенка гимнастическая	
2	Скамейка гимнастическая	
15	Палка гимнастическая	
10	Скакалка детская	
4	Мат гимнастический	
25	Кегли	
14	Обруч	
Технические средства обучения		
1	Музыкальный центр	
Информационно – коммуникативные средства		
	Видеофильмы	