

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области
Местная религиозная организация православный приход
Богоявленского собора г. Вышнего Волочка
ЧОУ "ПРАВОСЛАВНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПРЕПОДОБНОГО СЕРГИЯ РАДОНЕЖСКОГО"

УТВЕРЖДЕНО
Директор ЧОУ «ПСОШ»

Киричук М.С.
Приказ № 83-о-1
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Физкультура»
для обучающихся 2-4 классов

Вышний Волочек, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Физкультура – путь к здоровью» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 2-4 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования третьего поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультура – путь к здоровью» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цели программы:

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ профилактика вредных привычек;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоциональночувственную сферу;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Количество часов внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Физкультура – путь к здоровью» и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультура – путь к здоровью» рассчитана на проведение занятий с детьми 8-11 лет (2-4 класс):

2 класс – 34 часов;

3 класс – 34 часов;

4 класс – 34 часов.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Ценностные ориентиры:

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностноориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости. Данная программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. □

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
 - организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
 - организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
 - активное использование спортивной площадки
 - проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
 - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
 - организация питания учащихся;
 - проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
 - организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
 - организация и проведение профилактической работы с родителями; – организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

Содержание программы:

Вводное занятие (1ч)

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

Народные игры (18ч.)

Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «У медведя во бору», «Гуси-Лебеди», «Филин и пташка», «Блуждающий мяч», «Зарница», «Аленушка и Иванушка», «Утки и гуси», «Сельди в бочке». «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

Подвижные игры (70ч.)

Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

Играя, подружись с бегом (20ч.): «Класс, смирно», «За флажками», «Море волнуется – раз», «Бездомный заяц», «Салки по кругу», «Пустое место», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

Игры – эстафеты (6ч.): «Команда быстроногих», «Большая круговая эстафета», «Эстафеты-поезда», .

Игры с прыжками (12ч.): «Попрыгунчики-воробушки» «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото», «Чехарда»

Кто сильнее? Игры-соревнования (6ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников»,

Мой весёлый звонкий мяч! (20ч.) Игра «Салки с мячом». «Мяч – соседу», «Пушбол», «Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч».

Сюжетные игры (6ч.): «Птица без гнезда», «Два мороза» «Мы-весёлые ребята», «Космонавты», «Волк во рву», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Зайцы и волк”, “Белые медведи”, “Вороны и воробы».

Спортивные праздники (11ч.)

«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу». «Кузнечик», «Сказочные эстафеты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух»

«Неразлучные друзья – взрослые и дети!» «Самый здоровый класс»,_«Дальше, быстрее, выше», «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься».

Что нужно знать и уметь, чтобы не болеть!(15ч)

Полезные и вредные привычки. (5ч.) Сон и его значение для здоровья человека. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Правила личной гигиены.

Здоровое питание(6ч) Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Фрукты – лучшие продукты. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Лечебная физкультура.(4ч.) Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры «Баба Яга», «Три характера». Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица. Как избежать искривления позвоночника. Упражнения для правильной осанки.

Планируемые результаты освоения программы:

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

Учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно- оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Результатом практической деятельности по программе «Будь здоров!» можно считать следующие критерии:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

Формы подведения итогов работы:

Анкетирование детей

Мониторинг состояния здоровья детей

Спортивные праздники с привлечением родителей

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр; • о соблюдении правил игры.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание программы	2 кл.	3кл.	4 кл.	Всего часов
1.	Вводное занятие	1	-	-	1
2.	Народные игры	5	5	5	20
3.	Подвижные игры	21	22	22	88
4.	Спортивные праздники	3	3	3	11
5.	Что нужно знать и уметь, чтобы не болеть!	4	4	4	15
		34	34	34	135

Содержание программы

№	Раздел	II класс	III класс	IV класс
1.	Вводное занятие	1	-	-
2.	Народные игры	Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточка», «Блуждающий мяч», «Зарница», «Гуси-Лебеди», «Скачки», «Собери яблоки», «Перепёлочка»..	Разучивание украинских народных игр «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Аленушка и Иванушка»	Разучивание белорусских народных игр «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!», «Утки и гуси», «Сельди в бочке»
3.	Подвижные игры	Разучивание игр эстафет «Команда быстроногих» «Зайцы в огороде» «Бой петухов», «Борьба всадников», «Море волнуется – раз», «Пустое место», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото», «Чехарда»,	«Два мороза» «Мяч – соседу» «Пустое место» «Салки с мячом». «Пустое место», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото», «Чехарда», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в крут», «Быстрые и меткие»,	«Большая круговая эстафета» «Пушбол» «Салки по кругу» «Поймай лягушку», «Быстро мяч передавай свою ловкость развивай»

		«Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кегли», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч». «Мы- весёлые ребята», «Космонавты», «Волк во рву», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» «Зайцы и волк», «Белые медведи», «Вороны и воробыи».	«Попади и поймай», «Сбей кегли», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч». «Мы весёлые ребята», «Космонавты», «Волк во рву», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» «Зайцы и волк», «Белые медведи», «Вороны и воробыи».	
4.	Спортивн ые праздники	Спортивно- игровая программа «Сказочные эстафеты», «Самый здоровый класс» «В здоровом теле – здоровый дух»	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дальше, быстрее, выше» «В здоровом теле – здоровый дух»	Спортивно- игровая программа «Неразлучные друзья – взрослые и дети!», «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься»
5.	Что нужно знать и уметь, чтобы не болеть!	Как правильно есть. Режим питания. Беседа «О пользе завтрака» Вредные привычки. Курение – это болезнь. Учимся приёмам массажа и самомассажа. Сон и его значение для здоровья человека	Полезные привычки. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Вредные привычки. Вред от алкоголя. Овощи и фрукты на твоём столе. Викторина «День соков», Правила личной гигиены. Что такое здоровая пища и как её	Вредные привычки. Наркотические вещества. Токсические вещества. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Закаливание , здоровое питание, физическая культура и

			приготовить	хорошее настроение — составляющие здоровья. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Как избежать искривления позвоночника. Упражнения для правильной осанки.
Всего	13	34	34	34