

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА**

**Управление образования Прокопьевского муниципального округа**

**МБОУ «Кольчегизская ООШ»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО



Тарасова Н.Г.  
Протокол № 1 от  
«26» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР



Мисакова Н.В.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
«Кольчегизская ООШ»



Туктамышева Е.В.  
Приказ № 137  
от «29» августа 2025 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Здоровое поколение»**

для обучающихся 1-4 классов

Составлено учителем физической культуры и ОБЖ,  
Каутер Т.П.

**п. Кольчегиз 2025**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- 1) Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- 6) Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

## **Предметные результаты:**

- 1) Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 2) Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 3) Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- 4) Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 5) В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 6) Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 7) Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

### **Упражнения на освоение элементов спортивных игр**

**Пионербол:** подбрасывание одной рукой и ловля мяча другой рукой, подбрасывание одной рукой и ловля двумя, передача мяча в парах на месте, перебрасывание мяча через сеть, подача мяча сверху, сбоку, снизу, выход на мяч, ловля высоко летящего мяча, комбинации 2х2,3х3.

**Флорбол:** стойка и перемещение флорболиста, ведение мяча одной, двумя руками, удар по неподвижному мячу на месте, в движении, удар по катящемуся мячу, перехват мяча, остановка на месте и в движении, с сопротивлением, игра в защите и нападении, игра вратаря, кистевой бросок. Индивидуальная и групповая работа.

**Баскетбол:** передачи мяча от груди, сверху, снизу одной и двумя руками, выход на передачу мяча, бросок мяча от плеча одной рукой, перехват мяча, выбрасывание мяча, вырывание мяча, командная атака.

**Футбол:** перемещение футболиста, удар по неподвижному мячу на месте, в движении, удар по катящемуся мячу, перехват мяча, остановка на месте и в движении, с сопротивлением, игра в защите и нападении, игра вратаря. Индивидуальная и групповая работа.

### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Подвижные игры по выбору детей.	1
2.	Беседа: «Закаливание организма». Подвижные игры: «Смена мест», «Брось-поймай».	1
3.	Дыхательная гимнастика. Подвижные игры с большими мячами.	1
4.	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры: «Выстрел в небо», «Брось-поймай».	1
5	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры: «Прокати быстрее мяч», «Рыболов».	1
6.	Страховка и самостраховка. Предупреждение травм на занятиях. Игры по выбору детей.	1

7.	Обучение играм с большими мячами. Коррекционная гимнастика.	1
8.	Силовая гимнастика. Бег 500м без учета времени. Коррекционная гимнастика.	1
9.	Силовая гимнастика с гантелями. Бег 500 м. на результат.	1
10.	Беседа: «Строение и функции организма». Бег 1000м без учета времени.	1
11.	Прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами (мячами, обручем, флажками).	1
12.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Собери урожай», «Метатели».	1
13.	Ознакомить с разными видами ходьбы и бега. Подвижная игра: «Вышибалы».	1
14.	Подвижные игры с большими мячами. «Гонка мячей», «Брось-поймай».	1
15.	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры: «Удочка», «Достань до солнышка».	1
16.	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры: «Пингвины с мячом», «Выстрел в небо».	1
17.	Ознакомление с эстафетным бегом. Подвижные игры: «Прокати быстрее мяч», «Веселые задачи».	1
18.	Дыхательная гимнастика. Подвижные игры: «По своим местам», «Рыболов»	1
19.	Ходьба с хлопками. Разные виды прыжков. Передача эстафетной палочки.	1
20.	Комплекс утренней гимнастики № 1. Эстафеты: «Челнок», «Переноска арбузов», с прыжками.	1
21.	Бег с прыжками. Передача эстафетной палочки. Игра «Цапля-лягушка»	1
22.	Бег с изменением направления. Эстафеты. Лазание по гимнастической скамейке.	1
23.	Обучить ловле и хвату теннисного мяча. Бег приставными шагами. Дыхательная гимнастика. Игра: «Мыши и кот»	1
24.	Комплекс утренней гимнастики № 2 Развитие координационных способностей – эстафеты.	1
25.	Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Игра «Запрещенное движение»	1
26.	Бег приставными шагами. Эстафеты с большими и малыми мячами. Игра « Поймай комара»	1
27.	Бег с изменением направления. Прыжки на скакалке. Лазание по гимнастической скамейке. Игры по выбору детей.	1
28.	Подвижные игры: «Перестрелка», «Вызов номеров», «Паучок», «Картошка».	1

29.	Комплекс упражнений с большими мячами. Прыжки в высоту через веревочку.	1
30.	Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты. Игры на координацию движений.	1
31.	Правила поведения на занятиях по гимнастике Подвижные игры на точность движения и координацию	1
32.	Упражнения с набивными мячами. Кувырок вперед. Игра «Бег за флажками».	1
33.	Лазание по наклонной скамейке. Кувырок вперед в группировке. Игра «Вызов номеров». Дыхательная гимнастика.	1
34.	Спортивная игра мини- футбол	