

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21
с УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ г. о.НАЛЬЧИК

360009, КБР, г. о.Нальчик, ул. Тимирязева, 7 Телефон: (8662) 91-16-19, 91-17-29 e-mail:sch21nl@mail.ru
ОГРН 1020700750333 ИНН 0711038298 КПП 072601001 Сайт: www.школа21нальчик.рф

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Физкультура – путь к здоровью»
ФГОС НОО**

МКОУ
"СОШ №21"

Подписано электронной подписью
08.02.2026 11:50

директор

Казакова Зухра Магаметовна

0711038298-18-1770543020-20260208-38-0-1230-20

Нальчик, 2025

Пояснительная записка

Общая характеристика программы

Программа «Физкультура – путь к здоровью» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 4 классе 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. Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Законом Кабардино-Балкарской Республики от 24 апреля 2014 года №23-РЗ «Об образовании»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);
- Санитарно - эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года №189;
- Приказом Министерства просвещения России от 28.12.2018 №345 (ред. от 08.05.2021) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
- Положением «О порядке составления и утверждения рабочих программ учебных предметов и курсов МКОУ «СОШ №21» г. Нальчик;
- Учебным планом МКОУ «СОШ №21» г. Нальчик на 2025-2026 учебный год.

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,⁴ на формирование правильной осанки детей.

Цели и задачи курса

Цели:

- ✓ 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 эмоционально - чувственную сферу;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Место курса в образовательном процессе

Общее число часов, отведённых на изучение курса «Физкультура – путь к здоровью», 34 часа (один час в неделю) в 4 классе.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Физкультура – путь к здоровью»

Личностные результаты

Ученик научится:

- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Ученик научится:

— 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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную 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 при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Ученик научится:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.

Содержание курса внеурочной деятельности «Физкультура – путь к здоровью»

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, развитие танцевальных способностей, умений и навыков.

Практическая часть занятий предполагает основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного и соревновательного характера, составление комплексов упражнений.

Раздел 1. Баскетбол.

Правила поведения при секционных занятиях и работа с инвентарём. Введение в образовательную программу. Правила на соревнованиях в баскетбол. Ознакомление с техникой и тактикой в баскетболе. Входная диагностика. Инструктаж по технике безопасности. выполнение ОФП: бег 100-300 м, Подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку, поднятие туловища. Разновидности ведения мяча на месте и в движении, правой и левой рукой. Выполнение ведения с двумя мячами одновременно. Разновидности перемещение баскетболиста с изменением направления и скорости движения. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Передача мяча в движении: в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении. Игры в мини – баскетбол, и в баскетбол с основными правилами

Раздел 2. Волейбол.

Выполнение ОФП: бег 100-300 м, Подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку, поднятие туловища. Правила работа с инвентарём. Правила на соревнованиях в волейбол. Разметка поля. Ознакомление с техникой и тактикой игры в волейбол. Входная диагностика. Инструктаж по технике безопасности.

Виды перемещения волейболиста. Верхняя передача и нижняя передача мяча на месте над собой, в парах и в игре. Отработка подач: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача с шага и с прыжка. Выполнение наподдающего удара. Выполнение приёма мяча сверху и снизу. Индивидуальные перемещения защитника. Игра в мини – волейбол, игра в защите, игра в нападении, двухсторонняя игра. Размещение волейболиста на площадке.

Раздел 3. Футбол.

Выполнение ОФП: бег 100-300 м, Подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку, поднятие туловища. Правила работа с инвентарём. Правила соревнований в футбол. Значение карточек. Тактика и нападение в футболе. Тактика игры в защите. Правила судейства. Входная диагностика. Инструктаж по технике безопасности. Передвижение игрока шагом, бегом, скрестным и приставным шагом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней

стороной. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча носком по прямой и дуге. Тактика игры в нападении и в защите: индивидуальные, групповые и командные. Игры в мини – футбол и в футбол по основным правилам.

Раздел 4. Спортивные игры.

Обобщение и закрепление спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол

Тематическое планирование

№ п /п	Наименование разделов	Количество учебных часов		
		всего	теория	практика
1.	Баскетбол	10	2	8
2.	Волейбол	10	2	8
3.	Футбол	10	2	8
4.	Спортивные игры	4	1	3
Итого:		34	7	27

Календарно-тематическое планирование к рабочей программе

«Физкультура – путь к здоровью»

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Формы проведения занятий	Дата	
				По план	Факт
I. Баскетбол (10 часов)					
1.	Правила поведения на занятиях и работа с инвентарём. Правила соревнований в баскетболе.	1	Лекция		
2.	Прохождение начальных нормативов по ОФП.	1	Беседа Практикум		
3.	Круговая тренировка. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	1	Беседа Практикум		
4.	Техника ведения мяча и перемещения игрока. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Беседа Практикум		
5.	Выполнение ведения и передачи мяча. Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами	1	Беседа Практикум		
6.	Ведение мяча и броски в кольцо после двух шагов.	1	Беседа Практикум		
7.	Броски в кольцо из различных исходных положений.	1	Беседа Практикум		
8.	Игра в мини баскетбол с тактикой защиты.	1	Игра		
9.	Игра в баскетбол с выполнением тактики нападения быстрым прорывом.	1	Игра		
10.	Игра в баскетбол с выполнением тактики защиты.	1	Игра		
II. Волейбол (10 часов)					
11.	Ознакомление с правилами соревнований по волейболу. Основные линии разметки спортивного зала.	1	Лекция		
12.	Ознакомление с техникой и	1	Беседа		

	тактикой игры. Специальная разминка волейболиста. Подвижная игра: «Брось и попади».		Практикум		
13.	Выполнение комплекса упражнений для рук. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	1	Беседа Практикум		
14.	Виды перемещения в волейболе. Техника передач мяча. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	Беседа Практикум		
15.	Выполнение передачи, подачи и приёма мяча. Игровые упражнения «Брось – поймай».	1	Беседа Практикум		
16.	Техника нападающего удара и его выполнение. Игровые упражнения «Кто лучший?».	1	Беседа Практикум		
17.	Индивидуальное перемещение защитника в игре. Подвижные игры: «Сумей принять».	1	Беседа Практикум		
18.	Размещение волейболиста на площадке.	1	Беседа Практикум		
19.	Работа либеро в игре (приём атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов).	1	Игра		
20.	Игра в волейбол в нападении и защите.	1	Игра		
Футбол (10 часов)					
21.	Ознакомление с техникой и тактикой игры. Бег с преодолением препятствий.	1	Лекция		
22.	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.	1	Беседа Практикум		
23.	Круговая тренировка. Общеукрепляющие упражнения с	1	Беседа		

	предметами и без предметов.		Практикум		
24.	Передвижение игрока шагом, бегом, скрестными и приставными шагами. Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Точная передача».	1	Беседа Практикум		
25.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Подвижная игра «Попади в ворота».	1	Беседа Практикум		
26.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Тактика игры в нападении.	1	Беседа Практикум		
27.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Беседа Игра		
28.	Групповая и командная игра в нападении. Подвижная игра «Точная передача». «Попади в ворота».	1	Игра		
29.	Игра в мини футбол.	1	Игра		
30.	Игра в футбол по основным правилам и судейство.	1	Игра		
IV. Спортивные игры (4 часа)					
31.	Совершенствование игры в баскетбол	1	Игра		
32.	Совершенствование игры в волейбол	1	Игра		
33.	Совершенствование игры в футбол	1	Игра		
34.	Соревнования игры в баскетбол и волейбол	1	Игра		