Согласована
с Управляющим Советом
МКОУ «СОШ № 11»
Протокол №5 от 29.08.2026г.

Принята
на заседании
педагогического совета
МКОУ «СОШ № 11»
г.о. Нальчик
Протокол №1 от 28.08.2026г.

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ № 11»
_____ Т.А. Тхагапсова
Приказ №142 от 31.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 327162E660203E4DCE77A253FD51D252
Владелец: Тхагапсова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2026 до 11.12..2027

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре

“Я РАСТУ ЗДОРОВЫМ”
3 класс

Направление : спортивно-оздоровительное
Состав
итель: учитель физической культуры
Галазова Д.С.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре для обучающихся 1–3 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (ФОП НОО), Федеральной рабочей программы воспитания, а также санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СП 2.4.3648-20.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности, обеспечивает преемственность физического воспитания в начальной школе и имеет единую сквозную структуру с дифференцированными названиями модульных курсов для каждого года обучения:

- **1 класс:** курс «Здоровейка» (34 часа, 1 час в неделю) — адаптация к школьному режиму, формирование правильной осанки, развитие базовых двигательных навыков через подвижные игры;
- **2 класс:** курс «Азбука здоровья» (34 часа, 1 час в неделю) — освоение правил личной гигиены, режима дня, закаливания, развитие координации, быстроты и ловкости в командных эстафетах;
- **3 класс:** курс «Я расту здоровым» (34 часа, 1 час в неделю) — совершенствование физических качеств, подготовка к выполнению нормативов комплекса ВФСК «ГТО» I–II ступеней, освоение основ самоконтроля и спортивной этики.

Актуальность программы. Укрепление здоровья младших школьников, профилактика гиподинамии и нарушений опорно-двигательного аппарата в период интенсивного роста и адаптации к учебной нагрузке определяют высокую социальную и педагогическую значимость программы.

Цель программы: Сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся 1–3 классов, формирование устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой, здоровом образе жизни и двигательной активности.

Задачи программы:

- **Оздоровительные и образовательные:** формировать начальные представления о значении физической культуры, режиме дня, рациональном питании и личной гигиене для укрепления здоровья;
- **Двигательные:** обучать технически правильным способам выполнения основных двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, элементов гимнастики и спортивных игр);
- **Развивающие:** способствовать гармоничному развитию физических качеств (гибкости, координации, быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей) и профилактике плоскостопия и нарушений осанки;
- **Воспитательные:** воспитывать дисциплинированность, чувство товарищества, взаимопомощи, честности в игровой и соревновательной деятельности.

Формы организации деятельности: Занятия проводятся в форме подвижных и народных игр, сюжетно-ролевых игровых уроков, эстафет, круговых тренировок, комплексов корригирующей и дыхательной гимнастики, физкультурных праздников, бесед-практикумов о здоровье и мини-соревнований.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- осознание ценности здоровья и безопасного образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных спортивных и оздоровительных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игровой и соревновательной деятельности, доброжелательности и отзывчивости;
- соблюдение правил честной игры, уважение к соперникам и товарищам по команде.

Метапредметные результаты

- **Регулятивные УУД:** умение принимать и сохранять учебную и двигательную задачу, планировать свои действия в соответствии с правилами игры и инструкцией учителя, осуществлять самоконтроль за осанкой и самочувствием;
- **Познавательные УУД:** умение устанавливать причинно-следственные связи между соблюдением режима дня, гигиены, двигательной активностью и состоянием здоровья, анализировать технику выполнения упражнений;
- **Коммуникативные УУД:** умение договариваться о распределении ролей и функций в командной игре, конструктивно разрешать конфликтные ситуации, оказывать поддержку товарищам.

Предметные результаты по годам обучения

1 класс («Здоровейка»): Обучающийся научится выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, принимать правильную осанку у стены и в движении, выполнять базовые строевые команды, участвовать в подвижных играх с соблюдением правил безопасности, выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.

2 класс («Азбука здоровья»): Обучающийся научится составлять свой режим дня, выполнять комплексы дыхательной гимнастики и упражнений с предметами (мячами, скакалками, обручами), демонстрировать согласованность движений в эстафетах, ориентироваться в пространстве спортивного зала и площадки, выполнять подводящие упражнения комплекса ГТО.

3 класс («Я расту здоровым»): Обучающийся научится контролировать физическую нагрузку по внешним признакам утомления и частоте сердечных сокращений, выполнять акробатические и гимнастические комбинации, владеть базовыми элементами спортивных игр (пионербол, мини-футбол, баскетбол), выполнять тестовые испытания ВФСК «ГТО» в соответствии со своей возрастной ступенью.

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. Тематическое планирование — 1 класс «Здоровейка» (34 часа)

№	Наименование раздела / модуля	Всего часов	Теория / беседы	Практика / игры
1	Модуль 1. В стране Здоровейке: первые шаги к здоровью	5	1	4
2	Модуль 2. Королевская осанка и легкая походка	6	1	5
3	Модуль 3. Школа ловкости, быстроты и координации	8	0	8
4	Модуль 4. Зимние забавы и закаливание	6	1	5
5	Модуль 5. В мире народных и подвижных игр	6	0	6
6	Модуль 6. Итоговый спортивный праздник «Путешествие в Здоровейку»	3	0	3
	ИТОГО за 1 класс:	**34**	**3**	**31**

Краткое содержание (1 класс): Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале и на площадке. Режим дня первоклассника и утренняя зарядка. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия (корригирующие упражнения, ходьба по массажным коврикам). Базовые двигательные действия с малыми и большими мячами, обручами. Подвижные игры («У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Ловишки», «Совушка», «Волк во рву», «Удочка»). Элементы закаливания и зимние подвижные игры на свежем воздухе.

3.2. Тематическое планирование — 2 класс «Азбука здоровья» (34 часа)

№	Наименование раздела / модуля	Всего часов	Теория / беседы	Практика / игры
1	Модуль 1. Азбука здоровья: режим, гигиена, питание	5	1	4
2	Модуль 2. Гимнастика для красивой осанки и гибкости	6	1	5
3	Модуль 3. Спортивные эстафеты и школа мяча	8	0	8
4	Модуль 4. Зимние старты и дыхательная гимнастика	6	1	5
5	Модуль 5. Игры народов России и командное взаимодействие	6	0	6
6	Модуль 6. Итоговый практикум и праздник «Знатоки азбуки здоровья»	3	0	3
	ИТОГО за 2 класс:	**34**	**3**	**31**

Краткое содержание (2 класс): Основы личной гигиены, полезные и вредные привычки, витамины и правила здорового питания. Комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики (по А.Н. Стрельниковой в игровой форме). Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой и мячами в парах. Встречные и круговые эстафеты. Подвижные и народные игры («Перестрелка», «Пионербол с упрощенными правилами», «Горелки», «Лапта-мини», «Третий лишний», «Салки с выручкой»). Подводящие упражнения к тестам ГТО I ступени.

3.3. Тематическое планирование — 3 класс «Я расту здоровым» (34 часа)

№	Наименование раздела / модуля	Всего	Теория /	Практика /

		часов	беседы	игры
1	Модуль 1. Я расту здоровым: самоконтроль и культура движений	5	1	4
2	Модуль 2. Сила, гибкость и равновесие (гимнастический практикум)	6	0	6
3	Модуль 3. Азбука спортивных игр (баскетбол, пионербол, футбол)	8	1	7
4	Модуль 4. Зимнее многоборье и выносливость	6	0	6
5	Модуль 5. Ступени ГТО: проверяем свои возможности	6	1	5
6	Модуль 6. Итоговые соревнования «Быстрее! Выше! Сильнее!»	3	0	3
	ИТОГО за 3 класс:	**34**	**3**	**31**

Краткое содержание (3 класс): Способы самоконтроля самочувствия и измерения пульса до и после нагрузки. Акробатические связки, упражнения на равновесие и развитие гибкости. Техника ведения, передач и бросков мяча в баскетболе и пионерболе, элементы мини-футбола. Развитие общей и скоростной выносливости. Подготовка и пробная сдача нормативов ВФСК «ГТО» II ступени (челночный бег, прыжок в длину с места, наклон вперед, поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4.1. Календарно-тематическое планирование — 1 класс «Здоровейка» (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Дата план.	Дата факт.
1	Знакомство со страной Здоровейкой. Правила безопасности на занятиях	1	Беседа-игра		
2	Мой режим дня и волшебная утренняя зарядка	1	Игровой практикум		
3	В гостях у Мойдодыра: правила чистоты и опрятности	1	Сюжетно-ролевая игра		
4	Азбука движений: строй, шеренга, колонна, размыкание	1	Игровое занятие		
5	Осенний марафон подвижных игр на свежем воздухе	1	Игровой практикум		
6	Секреты королевской осанки: упражнения у стены и с мешочком на голове	1	Корригирующая гимнастика		
7	Здоровые стопы: профилактика плоскостопия и веселая дорожка здоровья	1	Оздоровительный практикум		
8	Гибкая спинка: игровые упражнения «Кошечка», «Лодочка», «Рыбка»	1	Гимнастический практикум		
9	Учимся правильно дышать: игровые дыхательные упражнения	1	Дыхательная гимнастика		
10	Равновесие и грация: ходьба по гимнастической скамейке и линиям	1	Практикум		
11	Веселые старты «За здоровьем в путь-дорогу!»	1	Спортивные эстафеты		
12	Школа мяча: катание, перебрасывание и ловля большого мяча	1	Игровой практикум		
13	Малый мяч в ладошке: упражнения на развитие мелкой моторики и меткости	1	Игровое занятие		
14	Волшебный обруч: вращение, прыжки и пролезание	1	Практикум с предметами		
15	Прыгучие воробушки: обучение прыжкам на двух ногах и через скакалку	1	Игровой практикум		
16	Быстрые ножки: беговые игры с изменением направления и остановками	1	Подвижные игры		
17	Полоса препятствий в лесу Здоровейки	1	Круговая тренировка		
18	Игры на внимание и реакцию «Запрещенное движение», «Совушка»	1	Подвижные игры		
19	Как подружиться с Морозом: правила зимних прогулок и закаливания	1	Беседа-практикум		
20	Зимние забавы: подвижные игры «Два Мороза», «Снежная карусель»	1	Игры на свежем воздухе		
21	Меткий снежок: метание в горизонтальную и вертикальную цель	1	Игровой практикум		
22	Скольжение и равновесие на зимней площадке	1	Практикум		
23	Богатырские забавы: перетягивание каната и силовые игры в парах	1	Игровое занятие		
24	Игры с элементами акробатики: группировка и перекаты	1	Гимнастический практикум		
25	Русские народные подвижные игры: «У медведя во	1	Народные игры		

	бору», «Гуси-лебеди»				
26	Народные игры с бегом и ловлей: «Горелки», «Волк во рву»	1	Народные игры		
27	Игры со скакалкой: «Удочка», «Ручеек»	1	Игровой практикум		
28	Игры с мячом в кругу: «Охотники и утки», «Горячая картошка»	1	Подвижные игры		
29	Весенняя эстафета дружбы и взаимопомощи	1	Командные эстафеты		
30	Глазомер и координация: игры с кеглями и кольцебросом	1	Игровой практикум		
31	Мой любимый комплекс утренней гимнастики (творческая мастерская)	1	Практикум		
32	Подготовка к итоговому спортивному празднику	1	Тренировочное занятие		
33	Спортивный праздник «Путешествие в страну Здоровейку»	1	Физкультурный праздник		
34	Подведение итогов года. Награждение знатоков здоровья	1	Итоговое игровое занятие		

4.2. Календарно-тематическое планирование — 2 класс «Азбука здоровья» (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Дата план.	Дата факт.
1	Открываем Азбуку здоровья. Инструктаж по технике безопасности	1	Беседа-практикум		
2	Режим дня второклассника: как все успевать и не уставать	1	Игровое занятие		
3	Витаминная азбука: продукты для силы, роста и бодрости	1	Игра-викторина		
4	Утренняя зарядка и физкультминутки на каждый день	1	Практикум		
5	Осенний калейдоскоп подвижных игр	1	Игры на свежем воздухе		
6	Правильная осанка — залог здоровья: диагностика и корригирующие упражнения	1	Оздоровительный практикум		
7	Упражнения с гимнастической палкой для укрепления мышц спины	1	Гимнастический практикум		
8	Профилактика плоскостопия и укрепление свода стопы	1	Практикум		
9	Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой (базовые упражнения)	1	Дыхательный практикум		
10	Гимнастика для глаз: снимаем усталость после уроков	1	Оздоровительное занятие		
11	Полоса препятствий «Тропа здоровья»	1	Круговая тренировка		
12	Школа мяча: ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Практикум		
13	Передачи и ловля мяча в парах и тройках	1	Игровой практикум		
14	Подводящие игры к пионерболу: «Мяч через сетку»	1	Подвижная игра		
15	Скакалка-помощница: прыжки на двух и одной ноге, в парах	1	Практикум		
16	Развитие быстроты реакции: старты из различных исходных положений	1	Игровое занятие		
17	Встречные и круговые эстафеты с предметами	1	Спортивные эстафеты		
18	Игры на координацию и ориентацию в пространстве «Салки с выручкой»	1	Подвижные игры		
19	Закаливание солнцем, воздухом и водой: правила безопасности зимой	1	Беседа-практикум		
20	Зимние эстафеты и игры на свежем воздухе	1	Зимние игры		
21	Развитие выносливости: равномерный бег в чередовании с ходьбой	1	Практикум		
22	Снежный тир: упражнения на меткость и координацию	1	Игровой практикум		
23	Силовая подготовка в игровой форме: «Тачка», «Перетягивание»	1	Игровое занятие		
24	Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках	1	Гимнастический практикум		
25	Игры народов России: «Лапта-мини», «Перетяжки»	1	Народные игры		
26	Народные игры на ловкость и смекалку: «Третий лишний», «Заря-заряница»	1	Народные игры		

27	Командная подвижная игра «Перестрелка»	1	Спортивно-игровое занятие		
28	Игры с элементами баскетбола: «Мяч капитану»	1	Подвижная игра		
29	Азбука комплекса ГТО: пробуем силы в тестах I ступени	1	Тестирование-практикум		
30	Челночный бег 3×10 м и прыжок в длину с места: техника выполнения	1	Практикум		
31	Весенние командные эстафеты «Быстрые, смелые, ловкие»	1	Спортивные эстафеты		
32	Репетиция командных выступлений к празднику здоровья	1	Тренировочное занятие		
33	Спортивно-интеллектуальный праздник «Знатоки Азбуки здоровья»	1	Физкультурный праздник		
34	Итоговое занятие: мой дневник здоровья на летние каникулы	1	Итоговый практикум		

4.3. Календарно-тематическое планирование — 3 класс «Я расту здоровым» (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Дата план.	Дата факт.
1	Я расту здоровым: правила безопасности и культура поведения на занятиях	1	Вводный практикум		
2	Азбука самоконтроля: учимся измерять пульс и оценивать самочувствие	1	Практикум		
3	Формула здоровья: движение, закаливание, питание и сон	1	Беседа-практикум		
4	Составление индивидуального комплекса утренней гимнастики	1	Творческий практикум		
5	Осенний кросс и подвижные игры на открытой площадке	1	Практикум на свежем воздухе		
6	Гимнастический практикум: упражнения для формирования красивой осанки	1	Корригирующая гимнастика		
7	Акробатические связки: перекаты, кувырок вперед, «мост» из положения лежа	1	Гимнастический практикум		
8	Упражнения на равновесие и координацию на гимнастической скамейке	1	Практикум		
9	Развитие гибкости и подвижности суставов (стретчинг для детей)	1	Оздоровительный практикум		
10	Круговая тренировка «Сила и выносливость»	1	Круговая тренировка		
11	Комплекс дыхательной гимнастики для восстановления после нагрузок	1	Дыхательный практикум		
12	Азбука спортивных игр: правила безопасности и спортивная этика	1	Беседа-практикум		
13	Элементы баскетбола: ведение мяча с изменением скорости и направления	1	Спортивный практикум		
14	Элементы баскетбола: передачи двумя руками от груди и бросок в кольцо	1	Практикум		
15	Учебная игра «Мини-баскетбол по упрощенным правилам»	1	Спортивная игра		
16	Пионербол: техника подачи, приема и передачи мяча через сетку	1	Спортивный практикум		
17	Командный турнир по пионерболу	1	Мини-соревнования		
18	Элементы мини-футбола: ведение мяча, пас и удар по воротам	1	Спортивный практикум		
19	Учебная игра в мини-футбол (или подвижная игра «Футбол раков» в зале)	1	Спортивная игра		
20	Зимнее многоборье: развитие скоростно-силовых качеств и закаливание	1	Зимний практикум		
21	Зимние командные эстафеты на свежем воздухе	1	Спортивные эстафеты		
22	Развитие общей выносливости: равномерный бег и лыжная/беговая имитация	1	Практикум		
23	Меткость и координация: метание малого мяча в цель и на дальность	1	Практикум		
24	Игры народов России с элементами единоборств и перетягивания	1	Народные игры		
25	Ступени ВФСК «ГТО» (II ступень): знакомство с нормативами для 9–10 лет	1	Беседа-практикум		

26	Подготовка к тестам ГТО: челночный бег 3×10 м и бег на 30 м	1	Тренировочное занятие		
27	Подготовка к тестам ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Практикум		
28	Подготовка к тестам ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс	1	Силовой практикум		
29	Подготовка к тестам ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Практикум		
30	Пробная сдача нормативов ВФСК «ГТО» в игровой форме	1	Тестирование-практикум		
31	Комбинированная полоса препятствий «Юный спасатель»	1	Круговая тренировка		
32	Подготовка команд к итоговым соревнованиям	1	Тренировочное занятие		
33	Итоговые соревнования «Быстрее! Выше! Сильнее!»	1	Спортивный праздник		
34	Подведение итогов 3 класса: вручение сертификатов «Я расту здоровым!»	1	Итоговое занятие		

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Учебно-методическая литература

- Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1–4 классов образовательных организаций). — М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования».
- Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. — М.: Просвещение.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. — М.: Просвещение.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы: методическое пособие, подвижные игры и физкультминутки. — М.: ВАКО.
- Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учебное пособие. — Ростов н/Д: Феникс.
- Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5.2. Цифровые образовательные ресурсы

- ФГИС «Моя школа» (myschool.edu.ru) — библиотека цифрового образовательного контента по физической культуре.
- Российская электронная школа (resh.edu.ru) — интерактивные уроки по физической культуре для 1–3 классов.
- Официальный интернет-портал ВФСК «ГТО» (gto.ru) — нормативы I и II ступеней, видеоинструкции по технике выполнения тестов.

5.3. Материально-техническое оснащение

- Спортивный зал и пришкольная спортивная площадка, соответствующие требованиям техники безопасности и СП 2.4.3648-20.
- Гимнастическое оборудование: скамейки гимнастические, маты, стенка гимнастическая, палки гимнастические, обручи, скакалки, массажные коврики и дорожки для профилактики плоскостопия.
- Игровой инвентарь: мячи резиновые и поролоновые разных диаметров, мячи баскетбольные (размер № 3–5), волейбольные облегченные, мешочки с песком (150–200 г), кегли, конусы, фишки, канат для перетягивания, сетка волейбольная, секундомер, рулетка измерительная.