Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Борковская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР
_____
В.М. Мальцева
«28» 08 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ
_____ А.В. Басарова
приказ №: _____
от «28» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности: «В здоровом теле – здоровый дух»

Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии

Уровень образования (класс): начальное общее образование (1 класс)

Количество часов: 33

Учитель: А.А. Ершакова

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы НОО.

Цель курса: формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Основные задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Учебный курс предназначен для обучающихся 1 класса; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год.

Форма организации: спортивная студия.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров..» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Дружи с водой (2ч)

Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. **Забота об органах чувств (5 ч)**

Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч)

Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство. **Настроение в школе (2 ч)** Как настроение?

Настроение после школы (1 ч)

Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (2 ч)

Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч)

Правила безопасности на воде.

Народные игры (2 ч)

Подвижные игры (3ч)

Доктора природы (2 ч)

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной 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 программе воспитания; в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

✓ Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

✓ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные

1. **РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:**

✓ Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. ✓ Проговаривать последовательность действий на уроке.

✓ Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

✓ Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

✓ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

✓ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- ✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- ✓ Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3.* КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:**

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ✓ Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- ✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Предметные результаты — в ходе изучения курса, обучающиеся освоят:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Научатся

- - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической
- культуры;
- - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- - применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического,
  - психологического и социального здоровья;

- - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- ✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Приложение №1

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов по теме	Дата	
			план	факт
1.	Советы доктора Воды.	1	04.09.2026	
2.	Друзья Вода и Мыло.	1	11.09.2026	
3.	Глаза – главные помощники человека.	1	18.09.2026	
4.	Чтобы уши слышали.	1	25.09.2026	
5.	Зачем человеку кожа.	1	02.10.2026	
6.	Надёжная защита организма.	1	09.10.2026	
7.	Если кожа повреждена.	1	16.10.2026	
8.	Почему болят зубы.	1	23.10.2026	
9.	Чтобы зубы были здоровыми.	1	06.11.2026	
10.	Как сохранить улыбку красивой.	1	13.11.2026	
11.	«Рабочие инструменты» человека.	1	20.11.2026	
12.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	27.11.2026	
13.	Здоровая пища для всей семьи.	1	04.12.2026	
14.	Сон – лучшее лекарство.	1	11.12.2026	
15.	Как настроение?	1	18.12.2026	
16.	Дружба и уважение друг к другу.	1	25.12.2026	
17.	Я пришёл из школы.	1	15.01.2027	
18.	Я – ученик.	1	22.01.2027	
19.	Нормы и правила поведения в образовательном учреждении.	1	29.01.2027	

20.	Вредные и полезные привычки.	1	05.02.2027	
21.	Влияние вредных привычек на здоровье человека.	1	12.02.2027	
22.	Скелет – наша опора.	1	26.02.2027	
23.	Осанка – стройная спина.	1	05.03.2027	
24.	Сказка о микробах. Правила закаливания.	1	12.03.2027	
25.	Если хочешь быть здоров.	1	19.03.2027	
26.	Правила безопасности на воде.	1	26.03.2027	
27.	Народные подвижные игры.	1	09.04.2027	
28.	Народные подвижные игры.	1	16.04.2027	
29.	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	1	23.04.2027	
30.	Весёлые старты.	1	30.04.2027	
31.	Подвижные игры по выбору детей.	1	07.05.2027	
32.	Памятка Здоровячков.	1	14.05.2027	
33.	Подвижные игры на воздухе.	1	21.05.2027	