Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Борковская средняя общеобразовательная школа

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ
_____ А.В.Басарова
Приказ № 74-ОД
от «29» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

направления реализации особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся

Уровень образования (класс): начальное общее образование (2 класс)

Количество часов: 34

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 2 класса; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.
Форма организации: спортивная студия.

Содержание курса внеурочной деятельности

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Тема 1. Гигиена повседневного быта.
Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье»
Практика: Разработка комплекса утренней зарядки.

Тема 2. Физическое развитие.
Теория: Прибавление в росте и весе.
Практика: Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса.

Тема 3. Формирование правильной осанки.
Теория: Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.
Практика: Проверка своей осанки.

Тема 4. Основы самоконтроля.
Теория: Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.
Теория: Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.
Практика: Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

Тема 6. Профилактика близорукости..
Теория: Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.
Практика: Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

Воспитание двигательных способностей

Тема 1. Что такое двигательные способности?
Теория: Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.
Практика: Физические упражнения для развития гибкости.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Тема 1. Прикладные умения и навыки

Теория: Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Погодные условия для лыжных занятий. Торможение. Виды торможения.
Практика: Ползанье и подползание. Отработка навыков ползанья и подползания в игре «Разведчики».
Ступающий шаг на лыжах. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Отработка способов торможения.

Тема 2. Основные виды движения

Теория: Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега.
Практика: Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета.

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.
Практика: Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой.Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».

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 деятельность.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;
- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;
- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих вред природе.

Метапредметные результаты

базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, - родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;
- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:
общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументировано высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:
самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскоспопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- основы лыжной подготовки;
- малые формы двигательной активности4
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Приложение № 1

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Часы	Дата	
			план	факт
1	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1	05.09	
2	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1	12.09	
3	Прибавление в росте и весе	1	19.09	
4	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1	26.09	
5	Форма спины и грудной клетки	1	03.10	
6	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1	10.10	
7	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1	17.10	
8	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	24.10	
9	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1	07.11	
10	Как устроен наш глаз	1	14.11	
11	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1	21.11	
12	Гибкость тела	1	28.11	
13	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1	05.12	
14	Ползание и подползание	1	12.12	
15	Игротека «Разведчики»	1	19.12	
16	Лыжная подготовка	1	26.12	
17	Ступающий шаг	1	16.01	
18	Способы подъёма на склон	1	23.01	
19	Торможение	1	30.01	
20	Бег и его виды	1	06.02	
21	Обычный бег. Игра «Салки»	1	13.02	
22	Бег с высоким подниманием колен	1	20.02	
23	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1	27.02	
24	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1	06.03	
25	Челночный бег. Игра «Водоносы»	1	13.03	
26	Бег с преодолением препятствий	1	20.03	
27	Сравнение ходьбы и бега	1	27.03	

28	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1	10.04	
29	Эстафета	1	17.04	
30	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1	24.04	
31	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1	08.05	
32	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1	15.05	
33	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1	22.05	
34	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1	22.05	