

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Управление образования г. Волгодонска

МБОУ СШ №9 им. И.Ф. Учаева г. Волгодонска

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение

Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 267
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Если хочешь быть здоров»

для обучающихся 1 класса

г. Волгодонск 2025 г

Пояснительная записка.

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

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 г. № 286 - «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» с изменениями 2022 г.
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитанию государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятий 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 МБОУ СШ № 9 им. И. Ф. Учаева г. Волгодонска

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» 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, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цели и задачи обучения

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» носит образовательно-воспитательный характер.

Цель: формирование установки на ведение здорового образа жизни и развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

• **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

• **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения; дыхательная гимнастика.
- развивать физические качества, координационные способности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

• **Воспитание:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

Содержание учебного курса.

Особенности реализации рабочей программы внеурочной деятельности:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности

проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут. Структура занятия может быть теоритические или практический, но для достижения наилучшего результата, каждое занятие должно комбинировать в себе теорию и практику, направленную не только закрепление теоритического материала, но и повышать двигательную активность, развивать физические качества.

В процессе обучения используются образовательные технологии:

- **здоровьесберегающие технологии** – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в

целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

- **личностно-ориентированное и дифференцированное обучение** – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- **информационно-коммуникационные технологии** – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьник

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты анкетирование	и Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»

дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. Занятия проводятся комбинированно.

В содержании программы перечисленные разделы, возобновляющиеся на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» является формирование следующих умений:

- **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 результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

• **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- 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 занятии.
- 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).

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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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.

Предметные результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров » обучающиеся научатся:

- 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;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: тесты, викторины, творческие конкурсы,

ролевые игры. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Тематическое планирование

Раздел программы	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
«Я в школе»	5	Правила поведения школьника. Социальные нормы поведения. Правила дорожного движения, безопасная дорога в школу и домой.	Развитие физических качеств: Упражнения ОРУ с предметами и без. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания. Комплексы упражнений на развитие определенных групп мышц и развитию физических качеств. Танцевальные движения, ритмическая гимнастика. Элементы ЛФК: Упражнения для развития мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика. Упражнения для глаз, осанки, профилактики плоскостопия. Организация и проведение самостоятельных занятий: Организация простых подвижных игр. Выполнение комплексов упражнений. Определение пульса.
«Моё здоровье в моих руках»	7	Режим дня. Личная гигиена. Гигиена дома. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Микробы.	
«Мой организм»	6	Строение человека. Скелет, мышцы. Органы чувств. Осанка.	
«Правила питания»	5	Полезные и вредные продукты. Витамины.	
«Движение это жизнь»	4	Двигательная активность. Организация игр. Физминутки и интересные перемены.	
«Природа и человек»	3	Погода и человек. Правила поведения в лесу, около водоёма, на воде.	

«Спешим на помощь»	3	Техника безопасности. Оказание первой медпомощи. Понятия боль, самочувствие, определение усталости.	
	33ч.		

Календарно-тематическое планирование

Планирование составлено в соответствии с годовым календарным графиком (приказ № 265 от 29.08.2025) на 33 часа

№	Раздел программы	Часы	Дата	Тема теоретического занятия	Тема практического занятия
	«Я в школе»	5			
1		1	04.09.2025	Правила поведения в школе.	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Ручеёк». Игры на социальную адаптацию «Скажем комплимент», «Твои пожелания».
2		1	11.09.2025	Правила поведения в школе.	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Ручеёк». Игры на социальную адаптацию «Скажем комплимент», «Твои пожелания».
3		1	18.09.2025	Вежливость залог успеха.	Подвижные игры на имитацию движений. Упражнения подражательного типа с определением черт и особенностей характера.
4		1	25.09.2-25	Вежливость залог успеха.	Подвижные игры на имитацию движений. Упражнения подражательного типа с определением черт и особенностей характера.
5		1	02.10.2025	Правила дорожного движения.	Сюжетные подвижные игры. Полоса препятствий с имитацией дорожного движения.
	«Моё здоровье в моих руках»	7			
6		1	09.10.2025	Режим дня. Планируем время.	Урок – путешествие «Мой день»
7		1	16.10.2025	Режим дня. Повышаем	Комплексы утренней гимнастики и игры для дома.

				двигательную активность	
8		1	23.10.2025	Личная гигиена. Как правильно чистить зубы.	Гимнастика для мышц лица. Подвижные игры с элементами бега и прыжков.
9		1	06.11.2025	Личная гигиена. Уход за телом, волосами, ногтями.	Подвижные игры с элементами метания и спортивного инвентаря.
10		1	13.11.2025	Личная гигиена. Одежда в школу и дома. Сезонная одежда.	Подвижные игры с элементами метания и спортивного инвентаря.
11		1	20.11.2025	Простуда и инфекции. Как защититься себя от инфекции, простые правила.	Дыхательная гимнастика. Эстафеты.
12		1	27.11.2025	Микробы. Польза и опасность.	Упражнения на развитие ловкости и координации движений.
	«Мой организм»	6			
13		1	04.12.2025	Строение человека. Скелет. Суставы.	Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.
14		1	11.12.2025	Строение человека. Мышцы.	Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.
15		1	18.12.2025	Органы чувств. Зрение.	Гимнастика для глаз.
16		1	25.12.2025	Органы чувств. Слух.	Игры с имитацией звуков.
17		1	15.01.2026	Органы чувств. Осязание.	Игры с предметами.
18		1	22.01.2026	Осанка. Позвоночник человека.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для сохранения осанки.
	«Правила питания»	5			
19		1	29.01.2026	Полезные и вредные продукты	Танцевальные движения. Упражнения под музыку.
20		1	05.02.2026	Полезные и вредные продукты.	Танцевальные движения. Упражнения под музыку.
21		1	19.02.2026	Витамины.	Танцевальные движения. Упражнения под музыку.
22		1	26.02.2026	Витамины.	Танцевальные движения. Упражнения под музыку.
23		1	05.03.2026	Приглашаем к чаю. Правила этикета и поведения за столом.	Танцевальные движения. Упражнения под музыку.
	«Движение это жизнь»	4			
24		1	12.03.2026	Придумаем игру. Устанавливаем правила.	Играть в игры предложенные ребятами.
25		1	19.03.2026	Придумаем игру. Устанавливаем	Играть в игры предложенные ребятами.

				правила.	
26		1	26.03.2026	Соревнование.	Эстафеты
27		1	09.04.2026	Физминутка.	Как правильно составить физминутку. Комплексы упражнений.
	«Природа и человек»	3			
28		1	16.04.2026	Погода и человек. Понятие климат.	Сезонные подвижные игры.
29		1	23.04.2026	Правила поведения в лесу.	Игры на ориентирование.
30		1	30.04.2026	Правила поведения около воды и в водоёме.	Игры на воде. Имитация, техника безопасности.
	«Спешим на помощь»	3			
31		1	07.05.2026	Определяем усталость. Понятия о боли и самочувствии.	Упражнения на развитие координации. Игры.
32		1	14.05.2026	Оказание первой медпомощи при травмах, обмороках.	Упражнения на развитие координации. Игры.
33		1	21.05.2026	Готовимся к летнему отдыху. Энцефалит. Первая помощь при солнечных ударах.	Упражнения на развитие координации. Игры.
		33			

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для реализации программы «Если хочешь быть здоров» необходима материально-техническая база:

- **Учебные пособия:**
 - натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, зубные щетки, и др.;
 - изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
 - измерительные приборы: весы, часы и их модели.
- **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Литература

- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

- Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - /Мастерская учителя.
- Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
- Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.:Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю.Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
- Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.