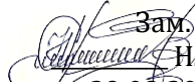


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТРАДНЕНСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ.
ГБОУ СОШ "Оц" с. Александровка"**

РАССМОТРЕНО


МО учителей-предметников
Л.А. Ледяева
Протокол №1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора по ВР
Н.Д. Кондрашова
от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО


Директор ГБОУ СОШ "Оц" с.
Александровка
Н.А. Егорова
Приказ № 120-од от 29.08.2025г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Здоровый ребенок – успешный ребенок»
Направление: спортивно-оздоровительное
Ступень обучения: 1-4 класс
Срок реализации: 2 года

Составитель: Гришина Р.Н
учитель начальных классов.

с. Александровка, 2025г

Пояснительная записка

В современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья и жизни, отсутствие навыков социальной адаптации, низкий уровень знаний способов выживания в неблагоприятных условиях, неумение оказывать помощь окружающим и себе лично. И как результат – ослабление здоровья нации, гибель большого количества людей в экстремальных ситуациях.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. 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.

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. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни, а «знакомство» с вредными привычками ограничить на основании рекомендаций педагога-психолога.

Я являюсь учителем начальных классов и, приняв детей в первый класс, поставила для себя задачу: формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы. Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

В содержании курса несколько составляющих: здоровьесформирующая, экологическая, биологическая, коммуникационная.

Важнейшую роль играют определенные крупные, стержневые темы, постоянно раскрывающиеся и обогащающиеся по мере перехода детей из одного класса в другой:

- физическое и психическое здоровье;
- здоровый жизненный стиль;
- культура безопасности жизнедеятельности;
- правильное, рациональное питание;
- профилактика вредных привычек.

В основе курса лежит личностный и проектный подход. Предполагается, что каждый ученик выстраивает собственное представление об изучаемом предмете через свой личный опыт, через переживание некоторых значимых для себя феноменов и через участие в определенной совокупности практических проектов.

Программа построена на основе принципов:

- Раскрой себя в каждом деле.
- Помни, что твоя сила, ценность для тебя и окружающих – это твое стремление к нравственному, физическому и психическому здоровью.

- Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помоги, защити его.
- Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям, поступкам.
- Оказывая помощь, обучая, не унижай достоинства человека.

Программа включает в себя вопросы физического и духовного здоровья. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в классе.

Цель курса: создать условия для формирования у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, для развития важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

Задачи:

- Профилактика заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности ученика;
- повышение двигательной активности младших школьников;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
- организация мониторинга здоровья и физического развития;
- признание ответственности за психическое и физическое состояние учащихся и их родителей.

Планируемые результаты:

Ожидаемые результаты

В результате усвоения программы выпускник научится:

- ✓ выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- ✓ осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- ✓ формировать своё здоровье.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ факторы, влияющие на здоровье человека;
- ✓ причины некоторых заболеваний;
- ✓ причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- ✓ виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- ✓ о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- ✓ основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Ученики получают знания:

- ✓ о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- ✓ о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- ✓ об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- ✓ о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- ✓ учащиеся смогут играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

ученики получают опыт:

- ✓ составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- ✓ организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- ✓ уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Система оценки результатов: соревнования, экран успеха и др.

При организации занятий будут учитываться возрастные особенности учащихся и обеспечиваться баланс между двигательными-активными и статическими занятиями. Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности занимает 10% времени – 1 час в неделю. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Формы организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Место проведения	Время проведения	Форма организации.
Школа	Первая половина учебного дня	Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры.
Школа	Вторая половина учебного дня	Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр.
Семья	Вторая половина учебного дня. Выходные.	Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность.
Школьные оздоровительные лагеря.	Каникулы.	Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка.

Личностные, метапредметные и универсальные результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового образа жизни являются следующие умения:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками; общение основанное на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих: предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами

освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Тематическое планирование

Программа рассчитана на 2 года, 68 часов., 2 – 3 классах по 34 часа в год.

№п/п	Блоки	2 Класс	3 Класс
1	Народные игры	8	
2	Игры на развитие психических процессов	4	
3	Подвижные игры	11	12
	Эстафеты		10
4	Спортивные игры	6	5
5	Формирование здорового образа жизни	5	7
	Всего:	34	34

Тематическое планирование

2 класс

№		Тема занятия	Количество часов			основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
			всего	аудиторные	внеаудиторные	
		Формирование здорового образа жизни	5	2,5	2,5	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности. работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью;
1	1	Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1	0,5	0,5	
2	2	«Олимпийские игры»	1	0,5	0,5	
3	3	«Почему мы боеем?»	1	0,5	0,5	
4	4	«Первая помощь при травмах»	1	0,5	0,5	
5	5	«Первая помощь при травмах»	1	0,5	0,5	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов;
		Народные игры	8		8	
6	1	Русская народная игра «Море волнуется – раз»	1		1	
7	2	Игры народов мира. Литовская игра «Зайчик в огороде»	1		1	
8	3	Русская народная игра «Перетяжки».	1		1	

9	4	Молдавская игра «Лошадки»	1			понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности. работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью;
10	5	Русская народная игра «По мишеням».	1		1	
11	6	Русская народная игра «Городки».	1		1	
12	7	Русская народная игра «Полетушки»	1		1	
13	8	Казачьи игры	1		1	
		Игры на развитие психических процессов	4ч	4ч		формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
14	1	Игры на развитие восприятия.	1	1		выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; осуществлять активную оздоровительную деятельность; формировать своё здоровье. понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности. работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью;
15	2	Упражнения и игры на внимания и памяти	1	1		
16	3	Игры на развитие воображения.	1	1		
17	4	Игры на развитие мышления и речи.	1	1		
		Подвижные игры	11		11	
18	1	Игры на внимание «Пустое место», «К своим флажкам».	1		1	
19	2	Игра с прыжками «Зайцы в огороде»	1			
20	3	Игра «Запрещённое движение»	1		1	
21	4	Весёлые старты с мячом.	1		1	
22	5	Игра «Пятнашки»	1		1	
23	6	Весёлые старты со скакалкой. Эстафеты	1		1	
24	7	Игра с прыжками «Прыгающие воробушки»	1		1	
25	8	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1		1	
26	9	Игра «Шишки, желуди, орехи».	1		1	
27	10	Игра «Скакалка-подсекалка»	1		1	
28	11	Весёлые старты с мячом.	1		1	
		Спортивные игры	6		6	формулировать свои затруднения;

29	1	Минифутбол	1		1	предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; осуществлять активную оздоровительную деятельность; формировать своё здоровье.
30	2	Минифутбол	1		1	
31	3	Баскетбол.	1		1	
32	4	Баскетбол.	1		1	
33	5	Пионербол	1		1	
34	6	Спортивный праздник.	1		1	
		Всего	34	6,5	27,5	

3 класс

№		Тема занятия	Количество часов			основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
			всего	аудиторны е	внеаудиторны е	
		Формирование здорового образа жизни	7	7		понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности. работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию;
1	1	«В здоровом теле – здоровый дух»	1	1		
2	2	«Олимпийские игры»	1	1		
3	3	Причины травматизма во время занятий	1	1		
4	4	Правила закаливания	1	1		
5	5	Почему вредно курить	1	1		
6	6	Зарядка и простуда	1	1		
7	7	«Весёлые старты»	1		1	
		Подвижные игры	6		6	
8	1	Игра «Белые медведи»	1		1	
9	2	Игра «Волк во рву»	1		1	
10	3	Игра «Колдунчики»	1		1	
11	4	Игра «Пустое место»	1		1	
12	5	Игра «Иголочка и ниточка»	1		1	
13	6	Игра «Бездомный заяц»	1		1	

		Эстафеты	10		10	осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; осуществлять активную оздоровительную деятельность; формировать своё здоровье.
14	1	Беговая эстафета	1		1	
15	2	Эстафета «Гладкий бег»	1		1	
16	3	Передача мяча.	1		1	
17	4	Эстафета «С мячами»	1		1	
18	5	Эстафеты с обручем	1		1	
19	6	Эстафета «Мяч и обруч»	1		1	
20	7	Эстафеты со скакалкой	1		1	
21	8	Эстафета «Пять прыжков»	1		1	
22	9	Эстафеты «Крабик»	1		1	
23	10	Эстафета «Длинная скакалка»	1		1	
		Подвижные игры с мячом	6		6	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов;
24	1	Игра «Борьба за мяч»	1		1	
25	2	Игра «Вышибалы»	1		1	
26	3	Игра «Вышибалы через сетку»	1		1	
27	4	Игра «Ловля обезьян» с мячом	1		1	
28	5	Игра «Мяч в тоннеле»	1		1	
29	6	Игра «Осада города»	1		1	понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности. работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и

						осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; осуществлять активную оздоровительную деятельность; формировать своё здоровье.
		Спортивные игры	5		5	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
30	1	Пионербол	1		1	осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности
31	2	Пионербол	1		1	проводить сравнение и классификацию объектов;
32	3	Футбол	1		1	понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
33	4	Футбол	1		1	проявлять индивидуальные творческие способности..
34	5	Баскетбол	1		1	
		Всего	34	7	27	