**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРОСВЕЩЕНИЕ»**

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Миняева И.В.
Приказ №60 от 28.08.2026

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»**

**1-4 класс (НОО)**

*2026/2027 учебный год*

**г.Уфа, 2026**

Программа составлена на основе УМК М.Я.Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура» 1-4 класс, М.:Посвещение, и предназначена для организации занятий во внеурочной деятельности школьников .

**Содержание**

1.Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.
2.Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности.
3.Тематическое планирование.

**1.Результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье»-это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

**Личностные результаты:**

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Метапредметные результаты:**

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств

- активное включение в здоровый образ жизни

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Обучающиеся научатся:

-Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.

-Владеть навыками составления режима дня и следовать ему.

-Знать нормативы комплекса ГТО для своей возрастной группы, правильно оценивать уровень свой физической подготовки.

-Знать минимальный набор упражнений для развития силы, ловкости, координации.

-Владеть информацией о правильном питании, личной гигиене, ведению ЗОЖ

-Знать витамины и продукты их содержащие.
-Знать закаливающие процедуры, понятие «иммунитет».
-Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
-Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
-Владеть навыками организации собственного питания в течение дня
-Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
-Различать “полезные” и “вредные” продукты;
-Знать влияние вредных привычек на здоровье
-Знать способы сохранения и укрепления здоровья
-Различать “полезные” и “вредные” продукты;
-Распеделять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье

**У ученика будут сформированы:**

–отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;

–представления о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; чувства ответственности за свое здоровье

- умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;

- умение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;

–гигиенические навыки и привычки.

– Приобщение к разумной физической активности

***Выпускник получит возможность для формирования*** осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

• Регулятивные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

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

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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

• Познавательные универсальные учебные действия:

– Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

– Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

– Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

• Коммуникативные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

**2.Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности**

Формы организации данного курса: комбинированные занятия. Виды деятельности: игровая, познавательная, физическая подготовка. Каждое занятие содержит лекционные и практические элементы. Лекционные элементы представлены в содержании курса, а практические в тематическом планировании.

**1 класс**

«Физкультура и здоровье». Дорогой к доброму здоровью. На зарядку становись! Здоровье в порядке - спасибо зарядке. По ступеням ГТО. Праздник спортивного волшебства.

«Спорт и питание». Витамины каждый день. О культуре питания и что такое «этикет». Овощи и фрукты в рационе питания спортсмена. Здоровая пища – что это? Вода – источник жизни. О режиме питания. Здоровье и питание. Азбука здорового питания

«За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»

Режим здоровья. Спорт и режим дня. Дневник здоровья. Одежда для спорта и отдыха. Одеваюсь по погоде. Безопасность и здоровье. Что такое «иммунитет»? Здоровая осанка.

«Если хочешь быть здоров»

«Солнце, воздух и вода». Правила закаливания. Солнечные и воздушные ванны. «Здоровье без лекарств». «Чтоб болезней не боятся». «Начинаем закаляться». Обтирания и обливания. «Если солнечно и жарко». «Я прививок не боюсь».

**2 класс**

«Физкультура и здоровье»

За здоровьем мы следим – быть здоровыми хотим! Утро начинается с зарядки! Зарядка для всей семьи. Что мы знаем о ГТО. Мой друг «ГТОшка». Гигиена и здоровье. Подружиться с Мойдодыром. Что дает зарядка

«Спорт и питание»

Как правильно питаться. Меню на каждый день. Занятия спортом и питание. О культуре питания и этикете. *«Это вкусно!».* Каша в рационе питания спортсмена и не только. Дары моря. Что мы знаем о диете. Вода и еда. Белки, жиры и углеводы. Меню здоровой пищи.

«За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»

Полноценный сон – основа здоровья ребенка. Как сделать сон здоровым. Мой режим дня. Почему устают глаза. Зарядка для глаз. Надежная защита организма. Что нужно знать об иммунитете. Чтобы хорошо слышать. Как правильно ухаживать за ушами. Почему болят зубы? Правила гигиены полости рта. Одежда на всю жизнь. Кожа и ее функции. Уход за кожей. Правила здоровой осанки. Спорт и осанка. Физкультура для осанки. Сколиоз. Физкультминутка в школе и дома. «Я делаю уроки». Организация рабочего места. Труд и отдых. День здоровья «За здоровьем на стадион!». Как сохранять и укреплять здоровье.

«Если хочешь быть здоров»

«Солнце, воздух и вода». Правила закаливания. Солнечные и воздушные ванны. «Здоровье без лекарств». «Чтоб болезней не боятся». «Хочу быть здоровым».

**3 класс**

«Физкультура и здоровье»

С чего начинается ЗОЖ. Бодрое утро. На зарядку всей семьей. Об истории комплекса ГТО. ГТО и Я. Личная гигиена и физкультура. Мой лучший друг Мойдодыр. На пути к значку ГТО.

«Спорт и питание»

Еда живая и мертвая. «Диета здоровья». Гигиенические правила питания. Секреты приготовления здоровой пищи. Меню сладкоежки. Каша – пища наша! Рацион питания и калорийность пищи.

«За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»

Нет плохой погоды. Погода и здоровье. Одежда и обувь для школы и дома. Гигиена одежды и обуви. Уход за руками и ногами. Пальчиковая гимнастика. Почему босиком ходить полезно. Профилактика плоскостопия. Здоровье позвоночника и плоскостопие. Гимнастика для стоп. Уход за волосами. Предметы личной гигиены. В гармонии с природой. Зеленые «легкие» моего города. «Делу время – потехе час!». Режим труда и отдыха. Активный отдых – что это? Отдых на спортплощадке. Защита от вредных микробов. Болезни грязных рук. Профилактика нарушений зрения. День здоровья «Чтобы быть здоровым!». Как сохранять и укреплять здоровье. «Если хочешь быть здоров» «Закаливание и Я». Правила закаливания. «Закаляйся как сталь». Баня и закаливание. Личная гигиена в бассейне. «Мы за ЗОЖ». «Если солнечно и жарко». Первая помощь при солнечных ожогах. Правила безопасности на воде. «Богатства природы на службе человека». «Растем здоровыми».

**4 класс**

«Физкультура и здоровье» (8ч)

ЗОЖ и здоровье. Правила зарядки. Как я делаю зарядку. Мои ступени ГТО. Стань значкистом ГТО. О правилах личной гигиены. Здоровье и двигательный режим. В поход за значком ГТО

«Спорт и питание»

питание необходимое условие для жизни человека. «Семейный ужин» - здоровая пища для всей семьи. Едим, чтобы жить. Рацион питания. *«Это вкусно!».* Молоко и молочные продукты. Полезная еда для зубов. Меню долгожителя. Кухня народов мира. Я выбираю кашу.

«За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»

У природы нет плохой погоды. Идем играть в снежки. Одежда для зимних игр. Зеленая аптека. Целебные свойства растений родного края. Лекарства в саду и огороде. «Прогулка к морю». Что я знаю о мышечном корсете. «За осанкой я слежу» - тренировка правильной осанки. Гимнастика для отдыха. Режим труда и отдыха. Как мы дышим. «Я простуды не боюсь». Профилактика простудных заболеваний. «Сказки зубной феи». О гигиене полости рта.

«Если хочешь быть здоров-закаляйся круглый год». О моржевании. Наше здоровье. Как сохранить здоровье. Кто нас лечит дома? Первая помощь при повреждениях кожи. «Начинаем закаляться». Обтирания и обливания. Встреча с доктором «Поговорим о здоровье». Прививки от болезней. «Мой выбор - ЗОЖ»

## 3.Тематическое планирование.

1 класс

| № | Тема. | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр | 1 |
| 2 | Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики» | 1 |
| 3 | «Зверобика» фитнес,подражательного характера | 1 |
| 4 | Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка» | 1 |
| 6 | Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка» | 1 |
| 7 | Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней», | 1 |
| 8 | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби» | 1 |
| 9 | Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики» | 1 |
| 10 | Кто быстрее? Фитнес соревнования | 1 |
| 11 | Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 2 |
| 12 | Подвижная игра «Лиса и цыплята» | 1 |
| 13 | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй». | 1 |
| 14 | Танцы народов мира « Танец негретят» | 2 |
| 15 | Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем» | 1 |
| 16 | Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч» | 1 |
| 17 | Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот». | 1 |
| 18 | Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик». | 1 |
| 19 | Настольные игры. Вежливое и дружелюбное поведение в игре. | 1 |
| 20 | Игры. Логофитнес, с произношением стихов | 1 |
| 21 | Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик». | 2 |
| 22 | Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться». | 2 |
| 23 | Штурм высоты. | 1 |
| 24 | Подвижная игра «Салки» | 1 |
| 25 | Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся. | 1 |
| 26 | Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся. | 2 |
| 27 | Танцы народов мира « Башкирский танец» | 2 |
| 28 | «Погоня», «Снайперы» | 2 |

2 класс

| № | Тема. | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр | 1 |
| 2 | Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики» | 1 |
| 3 | Зверобика.Фитнес с подражинием животных | 1 |
| 4 | Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки». | 1 |
| 5 | Подвижная игра «Быстрая тройка». | 1 |
| 6 | Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка». | 1 |
| 7 | Подвижная игра «Очистить свой сад от камней». | 1 |
| 8 | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби» | 1 |
| 9 | Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики» | 1 |
| 10 | Кто быстрее? | 1 |
| 11 | Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 2 |
| 12 | Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом». | 1 |
| 13 | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй». | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 14 | Танцы народов мира « Сиртаки» | 2 |
| 15 | Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем» | 1 |
| 16 | Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч» | 1 |
| 17 | Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». | 1 |
| 18 | Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами. | 1 |
| 19 | Игровые и соревновательные упражнения с мячами. | 1 |
| 20 | Игры. Игровые и соревновательные упражнения с мячами. | 1 |
| 21 | Подвижная игра «Регби». | 2 |
| 22 | Подвижная игра «Братишки спаси». | 2 |
| 23 | Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся. | 1 |
| 24 | Логофитнес, с призношением слов, четверостиший. | 1 |
| 25 | Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами. | 1 |
| 26 | Спортивный танец «Полька» | 2 |
| 27 | Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч». | 2 |
| 28 | Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты. | 2 |

3 класс

| № | Тема. | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр. | 1 |
| 2 | Фитнес фитболл. Упражнения с разноцветными мячами. | 1 |
| 3 | Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д | 1 |
| 4 | Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы» | 1 |
| 5 | Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов» | 1 |
| 6 | Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», | 1 |
| 7 | Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач». | 1 |
| 8 | Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка» | 1 |
| 9 | Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д | 1 |
| 10 | Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д. | 1 |
| 11 | Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 2 |
| 12 | Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом». | 1 |
| 13 | Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка» | 1 |
| 14 | Танцы народов мира «Французский» | 2 |
| 15 | Игры «Братишка спаси», «Перестрелка» | 1 |
| 16 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 17 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 18 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 19 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 20 | Игра «Пионербол» | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 21 | Игра «Пионербол» | 2 |
| 22 | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»<br>Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | 2 |
| 23 | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. | 1 |
| 24 | Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | 1 |
| 25 | Фитнес «Беби геймс» Подвижные игры в танцах | 1 |
| 26 | Игра «Пионербол» | 2 |
| 27 | Игра «Пионербол» | 2 |
| 28 | Танцы народом мира «Испанская корида» | 2 |

4 класс

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Инструкция по технике безопасности<br>Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование. | 1 |
| 2 | Фитнес с фитболом. Упражнения на цветных мячиках | 1 |
| 3 | Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте | 1 |
| 4 | Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте | 1 |
| 5 | Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте | 1 |
| 6 | Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол | 1 |
| 7 | Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол | 1 |
| 8 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 1 |
| 9 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 1 |
| 10 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 1 |
| 11 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 2 |
| 12 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 1 |
| 13 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 1 |
| 14 | Танцы народов мира «Танец с веерами» | 2 |
| 15 | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5<br>Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности | 1 |
| 16 | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5<br>Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности | 1 |
| 17 | Турнир по пионерболу | 1 |
| 18 | Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх» | 1 |
| 19 | Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх» | 1 |
| 20 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 21 | Игра «Пионербол» | 2 |
| 22 | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»<br>Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | 2 |
| 23 | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 24 | Фитнес «Бебигейм» Подвижные эстафеты в танцах. | 1 |
| 25 | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий | 1 |
| 26 | Игра «Пионербол» | 2 |
| 27 | Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки» | 2 |
| 28 | Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки» | 2 |