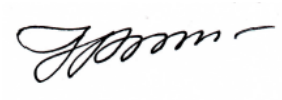
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 им.А.А.Араканцеваг.Семикаракорска»

«СОГЛАСОВАНО» **«УТВЕРЖДАЮ»**
Заместитель директора по УВР
«28»08.2026__г.

Директор МБОУСОШ»2
_____ Н.В. Мартемьянов

_____
(подпись зам. директора по УВР)
Ф.И.О.____Божко А.А.____

приказ №371_от__31.08.2026_



Подписано цифровой подписью: Мартемьянов Н. В.
Дата: 2026.08.31 08:24:55 +03'00'

Рабочая программа

___внеурочной деятельности_____
(учебного предмета; элективного курса; внеурочной деятельности)
Направление: **спортивно-оздоровительное**
_«Мир здоровья»__
(наименование учебного предмета, элективного курса, курса внеурочной деятельности)
начальное общее, 1 класс
(уровень образования: начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

Срок реализации программы__**2026-2027 учебный год__**

г.Семикаракорск , 2026 г

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Мир здоровья» для 1 класса разработана на основе:
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
-примерной программыО.А. Степановой и Н.А. Федорова «Подвижные игры».

Адресность

Программа для обучающихся 1 класса со средним уровнем способностей. Интеллектуальное развитие детей соответствует возрастной норме. На уроках дети познавательно активны. Мотивация к обучению наблюдается у всех учащихся. Часть обучающихся нуждается в сопровождении и дидактической помощи учителя.

Изменение в программе

По программе в 1 классе отводится 33 учебных часа (1 час в неделю). Согласно «Годовому календарному графику работы МБОУ СОШ №2 на 2025-2026 учебный год», «Расписанию МБОУ СОШ№2 на 2025-2026 учебный год», в 2025-2026 учебном году количество учебных часов 33.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы к концу 1 класса

Личностные

У учащихся будут сформированы следующие умения:
- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Учащиеся получат возможность для формирования:
- 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

Регулятивные

Учащиеся научатся:
-Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
-Проговаривать последовательность действий на уроке.
-высказыватьсвоё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией,

Учащиеся получат возможность научиться:
-работать по предложенному учителем плану.
-Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценкудеятельности класса на уроке.

Познавательные

Учащиеся научатся:
-Делать предварительный отбор источников информации
-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Учащиеся получат возможность научиться:
-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).
Коммуникативные
Учащиеся научатся:
-доносить 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.
Учащиеся получат возможность научиться:
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
-основам рационального питания;
-правилам оказания первой помощи;
-способам сохранения и укрепление здоровья;
-основам развития познавательной сферы;
-основам физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
-выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Содержание программы «Мир здоровья»

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 1-х классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 8 лет.

№	Раздел	Количество часов
I	Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	2
II	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	9
III	Самопознание и саморегуляция	14
IV	Подвижные и спортивные игры	8
	Итого	33

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата По факту	Наименование разделов и темы урока	Кол-во часов	Форма контроля
			1 четверть (8ч) **Безопасность во время занятий физкультурой и спортом (2ч)**		
1	04.09		Инструктаж по Т.Б. Знакомство с физической культурой.	1	Групповая
2	11.09		Правила поведения в спортзале, на спортплощадке и т.д.	1	Групповая
			Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей (9ч)	1	
3	18.09		«Пионербол»	1	Групповая
4	25.09		«Мяч в кругу».	1	Групповая
5	02.10		«Не давай мяча водящему».	1	Групповая
6	09.10		«Мяч за черту».	1	Групповая
7	16.10		«Перестрелка».	1	Групповая
8	23.10		«Мяч ловцу».	1	Групповая
			2 четверть (7ч)		
9	13.11		«Борьба за мяч».	1	Групповая
10	20.11		«Наперегонки с мячом».	1	Групповая
11	27.11		«Нападают пятёрки».	1	Групповая
			Самопознание и саморегуляция (15ч)	1	
12	04.11		С чего все началось. Удивительные превращения.	1	Групповая
13	11.12		Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Групповая
14	18.12		Упражнения на формирование правильной осанки	1	Групповая
15	25.12		Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.	1	Групповая
16	15.01		**3 четверть (10 ч)** Работа мышц при выполнении физических упражнений	1	Групповая

17	22.01		О правилах питания.	1	Групповая
18	29.01		Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.	1	Групповая
19	05.02		Витамины в жизни человека.	1	Групповая
20	12.02		Вода и питьевой режим.	1	Групповая
21	26.02		Я не похож на других.	1	Индивидуальная
22	05.03		Моя семья.	1	Индивидуальная
23	12.03		Наши эмоции.	1	Индивидуальная
24	19.03		Режим дня. Учеба и здоровье	1	Групповая
25	26.03		Домашние задания и здоровье.	1	Групповая
26	09.04		**4 четверть (8ч)** Отдых для здоровья. Зачем и как я одеваюсь	1	Групповая
			Подвижные и спортивные игры (7ч)	1	
27	19.04		«Подвижная цель».	1	Групповая
28	16.04		«Летучий мяч».	1	Групповая
29	23.04		«Мяч среднему». «Мяч об стену».	1	Групповая
30	30.04		«По наземной мишени».	1	Групповая
31	07.05		«Защита укрепления».	1	Групповая
32	14.05		«Перестрелка сложная»	1	Групповая
33	21.05		Веселые старты	1	Групповая

Лист корректировки прохождения программы.

Названиетемыурока	Датапроведенияпоплану	Причинакоррекции	Формакоррекции	Датапофакту