

МБОУ «Красновидовская основная общеобразовательная школа»  
Красновидовского сельского поселения  
Камско-Устьинского муниципального района РТ

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_Н.И.Оленина  
Протокол №1  
от "31" августа 2023г

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
«Красновидовская ООШ»  
\_\_\_\_\_Е.М. Букушкина  
от "31" августа 2023 г.

«Утверждено»  
Директор МБОУ «Красновидовская ООШ»  
\_\_\_\_\_Р.Р. Сайкина  
Приказ №66  
от "31" августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Будь здоров» для 1-4 классов

Кудрявцева Е.В.,  
учитель физической культуры и ОБЖ  
МБОУ «Красновидовская ООШ»

## **Планируемые результаты основания учебного предмета**

создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

профилактика вредных привычек;

- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.
- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

**Результатом практической деятельности по программе «Будь здоров!» можно считать следующие критерии:**

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

**В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающийся научится:**

- 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.

*обучающийся получит возможность научиться:*

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.
- 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

## Содержание программы

### Вводное занятие

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

### Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

*Народные игры* Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

*Подвижные игры* Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

Играя, подружись с бегом «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»

Игры – эстафеты «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Игры с прыжками «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха»

Кто сильнее? Игры-соревнования «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

Мой весёлый звонкий мяч! «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол»

Сюжетные игры «Птица без гнезда», «Мы - весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».

*Пальчиковые игры* Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

*Зимние забавы* Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.

*Спортивные праздники* Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила»,

### Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

### Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

*Полезные и вредные привычки.* Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

*Здоровое питание – отличное настроение.* Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

*Лечебная физкультура* .Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.  
*Помоги себе сам.* Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

#### **Итоговое занятие**

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

#### **Формы и виды деятельности**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Формы - фронтальная, групповая, поточная.

### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество Часов</b>
1	Вводное занятие	2
2	Спорт любить — здоровым быть!	16
3	Игры на развитие психических процессов.	1
4	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	14
5	Итоговое занятие	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводное занятие			
2	За здоровый образ жизни			
3	Спорт любить — здоровым быть!			
4	Подвижные игры разных народов			
5	Русские народные игры			
6	Русские народные игры			
7	Играя, подружись с бегом			
8	Игры – эстафеты			
9	Игры – эстафеты			
10	Игры с прыжками			
11	Игры с прыжками			
12	Кто сильнее? Игры-соревнования			
13	Мой весёлый звонкий мяч!			
14	Сюжетные игры			
15	Сюжетные игры			
16	Пальчиковые игры.			
17	Зимние забавы			
18	Спортивные праздники			

19	Игры на развитие психических процессов			
20	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!			
21	Полезные и вредные привычки			
22	Здоровое питание – отличное настроение.			
23	Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации.			
24	Помоги себе сам			
25	Праздники			
26	Часы здоровья			
27	Глаза – главные помощники человека			
28	Чтобы зубы были здоровыми.			
29	Питание – необходимое условие для жизни человека.			
30	Сон – лучшее лекарство			
31	Осанка – стройная спина!			
32	Правила безопасности на воде.			
33	Доктора природы.			
34	Итоговое занятие			