

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Набережные Челны
«Прогимназия №64»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1AF2C7002EB017B74948D0210A56E214

Владелец: Пронина Татьяна Геннадьевна

Действителен с 27.06.2023 до 27.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Будь здоров»
спортивно-оздоровительного направления
для обучающихся 1-2 классов
(2 часа в неделю, 66 часов для 1 кл, 68 часов – для 2 кл. в год)

Разработчик: Зайнеева Ирина Валерьевна, воспитатель ГПД

г. Набережные Челны

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности
1 класс**

Метапредметные результаты	Личностные результаты
<p>распределение обязанностей в процессе игры; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; 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; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самостоятельно оценивать правильность выполнения действий; проявлять свои творческие способности, находчивость, фантазию, ловкость, внимательность, сообразительность</p>	<p>уважительное отношение к традициям и правилам игры, как важной части общей культуры; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; снижение заболеваемости сблизить и сплотить детский коллектив; развивать самооценку у младших школьников; развивать творческие способности; воспитывать любовь и уважение к окружающим; этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа, уважительное отношение к культуре других народов; научить планированию действий; развивать устную речь учащихся; снижение заболеваемости; формировать физические качества; воспитывать культуру общения; научить анализу собственных действий и поступков;</p>

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

Название раздела	Краткое содержание	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
О самом главном...	<p>Знакомство с историей ВФСК «ГТО», история появления игр, разнообразие игровых форм. Презентации и видеофильмы на темы "Правильное питание", "Здоровый образ жизни", "Осенние рецепты здоровья", "Витамины", "Щи да каша - пища наша", "Полезные привычки", "Вредные привычки", "Движение - это жизнь", "Путь к успеху", "Зимние виды игр", "Первая помощь". Встреча с интересными людьми и специалистами.</p>	<p>Кинолекторий Игры Познавательная игра</p>	<p>Знать и применять правила поведения на занятиях подвижными играми. Ориентироваться в терминах. Подготовить сообщение про ГТО. Знать историю появления игр. Знать правила закаливания. Познакомить детей, узнать друг друга ближе. Подготовить сообщение о своих осенних рецептах здоровья. Представить перед классом. Просмотр видеофильма о пользе витаминов в весенний период.</p>
Подвижные игры.	<p>Характеризовать способы безопасного поведения во время подвижных игр и организовывать места занятий подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). Разнообразие подвижных игр на свежем воздухе в разное время года, в помещении, в спортивном зале, на природе, дома. Дворовые игры ", "12 палочек", "9 камушков", "Штандер", "Горячая картошка", "Салки", "Бегемотики бежали", "От стены", "Догонялки", "Классики", "Прятки", "Городки", "Зарница", "4 угла", "Ехала машина стоп", "Царь горы", "Краски". Групповые игры: "Рыбаки и рыбки", "Я знаю 5 ...", "Резиночки". Командные игры: "Вышибалы", "Захват флага", "Казачи-разбойники", "Третий лишний", "Цепи, цепи кованы". Игры в парах, игры с предметами (мяч, скакалка, обруч, резинка...), игры-эстафеты. Игры в закрытых помещениях: "Глухой телефон", "Бох и ангелы", "Колечко-молечко", "Съедобное, несъедобное", "Море волнуется", "Фанты", "Я,я, я покажи на меня", "Горячо, холодно", "Крокодил", "Запрещенное движение", "Угадай кто",</p>	<p>Игровые пятячки Круговая тренировка Игры</p>	<p>Организация свободного времени. Работа в командах с капитанами. Обсуждение условий игры. Разучить игру. Самостоятельно организовать свободное время во время прогулки. Познакомиться с новыми играми и правилами. Знать коллективные игры для проведения досуга в помещении. Организовать досуговую деятельность. Собрать команду. Выбрать водящего самостоятельно. Пополнить свои запасы подвижных игр на свежем воздухе в зимний период. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Знать правила игры, выбрать водящего. Работать в коллективе.</p>

	"Твистер", "Бабушка распутай ниточку", "Музыкальная палочка", "Лишний стул".		
Тренинги.	Тренинги помогают тем детям, которые чувствуют дискомфорт в коллективе, имеющие проблемы эмоционального характера. Раскрывать на примерах положительное влияние спорта на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.	Тренинг-игра	Уметь проявить себя в коллективе. Взаимодействовать с партнером.
Национальные игры.	Расширит кругозор об окружающем мире. Разучивание национальных народных игр, игр разных народов мира.	Игровые пяточки Игры Соревнования Час здоровья	Знакомство с русскими обрядами и традициями. Знание и соблюдение правил игры. Знать особенности традиций разных народов. Знакомство с традициями народных игр.
Динамические паузы.	Помогут ребенку расслабиться, восстановить силы. Физкультминутки. Зарядка для глаз. Дыхательные упражнения. Самомассаж. Расслабляющие упражнения.	Мастер-класс Операция «Малыш»	Знать комплекс упражнений на дыхание. Разучить физкультминутки для расслабления туловища, рук и ног. Знать комплекс упражнений на дыхание. Знать упражнения гимнастики для глаз и применять в своей жизни. Разучить считалки на разных языках.
Спортивные игры.	Бережное обращение с инвентарём и оборудованием. Спортивные игры "Волейбол", "Футбол", "Хоккей", "Пионербол", "Перестрелка", "Настольный теннис", "Бадминтон", "Боулинг", "Баскетбол", "Хоккей на траве".	Соревнования Час здоровья Военно-спортивная игра Эстафета	Работа в команде, считалки, мяч, разметка на площадке. Закреплять полученные навыки на уроке физкультуры. Отрабатывать броски мяча. Игры за победу. Подготовить эстафету для проведения с одноклассниками и подшефным классом.
Настольные игры.	Развивать мышление, воображение, активность, сноровку, сообразительность. Настольные игры: "Шашки", "Шахматы", "Уголки", "Домино", "Логические головоломки", "Мафия", "Монополия", "Успей за 5 секунд", "Балда", "Морской бой", "Крестики-нолики", "Города".	Час игр и затей Соревнование Игры	Познакомиться с новой настольной игрой. Работать в паре. Проявлять терпение, настойчивость. Проявлять терпение, уважение к партнеру.
ИТОГО:			66 ч

Целевые приоритеты:

- соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни;
- ориентированный на физическое развитие, занятия спортом;
- бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей;
- владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом одноклассникам;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название раздела/темы	Кол-во часов
1.	О самом главном...	12
2.	Подвижные игры.	26
3.	Тренинги.	4
4.	Национальные игры.	8
5.	Динамические паузы.	6
6.	Спортивные игры.	6
7.	Настольные игры.	4
	Итого:	66

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Даты		Корректировка
			План	Факт	
Тренинги – 4ч, о самом главном – 12ч., народные игры – 8ч., спортивные игры – 6ч, подвижные игры – 26ч. динамическая пауза - 6ч., настольные игры – 4ч.					
1	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.	2			
2	Упражнение «Знакомство», «Паровозик».	2			
3	Русские народные игры.	2			
4	Дыхательная гимнастика.	2			
5	Если хочешь быть здоровым – закаляйся!	2			
6	Подвижная игра «Бояре».	2			
7	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	2			
8	Спортивная игра «Вышибалы».	2			
9	Беседа на тему «И вкусно и полезно»	2			
10	Японские народные игры.	2			
11	Гимнастика для глаз.	2			
12	Подвижная игра на свежем воздухе «Замри».	2			
13	Спортивная игра «Пионербол».	2			
14	Игра в помещении «Кот и мыши».	2			
15	Африканские народные игры.	2			
16	Подвижная игра с мячом «От стены».	2			
17	История «Зимние нормативы»	2			
18	Зимняя игра «Царь-горы».	2			
19	Игра в помещении «Садовник».	2			
20	Физкультминутки «Рыбки», «Мы играем», «Вышли мыши», «Зайка».	2			
21	Зимняя подвижная игра «Волшебная палка».	2			
22	Настольная игра «Морской бой».	2			
23	Татарские народные игры.	2			
24	Игра «Зарница».	2			
25	Подвижная игра в классе «Запрещенное движение».	2			
26	Настольная игра «Шашки», «Домино».	2			
27	Встреча с интересными людьми	2			
28	Считалки и кричалки.	2			
29	Игра - эстафета «Кто быстрее?»	2			
30	Тренинг-игра «Крепость».	2			
31	Игра «Выше ноги от земли».	2			

32	Спортивная игра «Хоккей на траве».	2			
33	Коллективная подвижная игра «У медведя во бору».	2			
Итого		66			

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2 класс**

Метапредметные результаты	Личностные результаты
<p>распределение обязанностей в процессе игры; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; 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; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самостоятельно оценивать правильность выполнения действий; проявлять свои творческие способности, находчивость, фантазию, ловкость, внимательность, сообразительность</p>	<p>уважительное отношение к традициям и правилам игры, как важной части общей культуры; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; снижение заболеваемости сблизить и сплотить детский коллектив; развивать самооценку у младших школьников; развивать творческие способности; воспитывать любовь и уважение к окружающим; этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа, уважительное отношение к культуре других народов; научить планированию действий; развивать устную речь учащихся; снижение заболеваемости; формировать физические качества; воспитывать культуру общения; научить анализу собственных действий и поступков;</p>

Содержание курса внеурочной деятельности

2 класс

Название раздела	Краткое содержание	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
О самом главном...	<p>Знакомство с историей ВФСК «ГТО», история появления игр, разнообразие игровых форм. Презентации и видеofilьмы на темы "Правильное питание", "Здоровый образ жизни", "Осенние рецепты здоровья", "Витамины", "Щи да каша - пища наша", "Полезные привычки", "Вредные привычки", "Движение - это жизнь", "Путь к успеху", "Зимние виды игр", "Первая помощь". Встреча с интересными людьми и специалистами.</p>	<p>Кинолекторий Игры Познавательная игра</p>	<p>Знать и применять правила поведения на занятиях подвижными играми. Ориентироваться в терминах. Знать ОРУ. Подготовить сообщение про ГТО. Знать историю появления игр. Знать правила закаливания. Познакомить детей, узнать друг друга ближе. Подготовить сообщение о своих осенних рецептах здоровья. Представить перед классом. Просмотр видеofilьма о пользе витаминов в весенний период.</p>
Подвижные игры.	<p>Характеризовать способы безопасного поведения во время подвижных игр и организовывать места занятий подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). Разнообразие подвижных игр на свежем воздухе в разное время года, в помещении, в спортивном зале, на природе, дома. Дворовые игры ", "12 палочек", "9 камушков", " Штандер", "Горячая картошка", "Салки", "Бегемотики бежали", "От стены", "Догонялки", "Классики", " Прятки", " Городки",</p>	<p>Игровые пяточки Круговая тренировка Игры Мастер-класс от детей</p>	<p>Организация свободного времени. Работа в командах с капитанами. Обсуждение условий игры. Разучить игру. Самостоятельно организовать свободное время во время прогулки. Познакомиться с новыми играми и правилами. Знать коллективные игры для проведения досуга в помещении. Организовать досуговую деятельность. Собрать команду. Выбрать водящего самостоятельно. Пополнить свои запасы подвижных игр на свежем воздухе в зимний период. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Знать правила игры, выбрать водящего. Работать в коллективе. Работа в командах с капитанами. Обсуждение условий игры.</p>

	<p>стоп", "Царь горы", "Краски", Групповые игры : "Рыбаки и рыбки", "Я знаю 5 ...", "Резиночки". Командные игры: "Вышибалы", "Захват флага", "Казачьи разбойники", "Третий лишний", "Цепи, цепи кованы". Игры в парах , игры с предметами (мяч, скакалка, обруч, резинка...), игры-эстафеты. Игры в закрытых помещениях: "Глухой телефон", "Бок и ангелы", "Колечко-молечко", "Съедобное, несъедобное", "Море волнуется", "Фанты", "Я,я, я покажи на меня", "Горячо, холодно", "Крокодил", "Запрещенное движение", "Угадай кто", "Твистер", "Бабушка распутай ниточку", "Музыкальная палочка", "Лишний стул".</p>		
Тренинги.	<p>Тренинги помогают тем детям, которые чувствуют дискомфорт в коллективе, имеющие проблемы эмоционального характера. Раскрывать на примерах положительное влияние спорта на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p>	<p>Тренинг-игра Минутки здоровья</p>	<p>Уметь проявить себя в коллективе. Взаимодействовать с партнером.</p>
Национальные игры.	<p>Расширит кругозор об окружающем мире. Разучивание национальных народных игр, игр разных народов мира.</p>	<p>Игровые пятячки Игры Соревнования Час здоровья</p>	<p>Знакомство с русскими обрядами и традициями. Знание и соблюдение правил игры. Знать особенности традиций разных народов. Знакомство с традициями народных игр.</p>

			Проявлять терпение, настойчивость.
Динамические паузы.	Помогут ребенку расслабиться, восстановить силы. Физкультминутки. Зарядка для глаз. Дыхательные упражнения. Самомассаж. Расслабляющие упражнения.	Мастер-класс Операция «Малыш»	Знать комплекс упражнений на дыхание. Разучить физкультминутки для расслабления туловища, рук и ног. Знать комплекс упражнений на дыхание. Знать упражнения гимнастики для глаз и применять в своей жизни. Разучить считалки на разных языках.
Спортивные игры.	Бережное обращение с инвентарём и оборудованием. Спортивные игры "Волейбол", "Футбол", "Хоккей", "Пионербол", "Перестрелка", "Настольный теннис", "Бадминтон", "Боулинг", "Баскетбол", "Хоккей на траве".	Соревнования Час здоровья Военно-спортивная игра Эстафета	Работа в команде, считалки, мяч, разметка на площадке. Закреплять полученные навыки на уроке физкультуры. Отрабатывать броски мяча. Игры за победу. Подготовить эстафету для проведения с одноклассниками и подшефным классом.
Настольные игры.	Развивать мышление, воображение, активность, сноровку, сообразительность. Настольные игры: "Шашки", "Шахматы", "Уголки", "Домино", "Логические головоломки", "Мафия", "Монополия", "Успей за 5 секунд", "Балда", "Морской бой", "Крестики-нолики", "Города".	Час игр и затей Соревнование Игры Конкурс	Познакомиться с новой настольной игрой. Работать в паре. Проявлять терпение, настойчивость. Проявлять терпение, уважение к партнеру.
ИТОГО:			68

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Название раздела/темы	Кол-во часов
1.	О самом главном...	12
2.	Подвижные игры.	28
3.	Тренинги.	4
4.	Национальные игры.	8
5.	Динамические паузы.	6
6.	Спортивные игры.	6
7.	Настольные игры.	4
	Итого:	68

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Даты		Корректировка
			План	Факт	
Тренинги – 2ч, о самом главном – 6 ч., народные игры – 4ч., спортивные игры – 3ч., подвижные игры – 14ч., динамическая пауза -3ч., настольные игры – 2ч.					
1.	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.	2			
2.	Физкультминутки «Ветер», «Качели».	2			
3.	Башкирские народные игры.	2			
4.	Дыхательная гимнастика.	2			
5.	Движение – это жизнь!	2			
6.	Подвижная игры «Запрещенное движение».	2			
7.	Бурятские народные игры.	2			
8.	Спортивная игра «Волейбол».	2			
9.	Беседа на тему «Путь к успеху».	2			
10.	Молдавские народные игры.	2			

11.	Гимнастика для глаз.	2			
12.	Подвижная игра на свежем воздухе «Резиночки», «Часы пробили ровно...»	2			
13.	Спортивная игра «Пионербол».	2			
14.	Игра в помещении «Горячо, холодно».	2			
15.	Чеченские народные игры.	2			
16.	Подвижная игра с мячом «4 угла».	2			
17.	История «Зимние игры»	2			
18.	Зимняя игра «Отпечатки на снегу».	2			
19.	Игра в помещении «Бог и ангелы».	2			
20.	Физкультминутки «Рыбки», «Мы играем».	2			
21.	Зимняя подвижная игра «В гости к медведю»	2			
22.	Настольная игра «Крестики и нолики».	2			
23.	Тренинг, упражнение «Радость», «Падение».	2			
24.	Игра «Зарница».	2			
25.	Подвижная игра в классе «Пистолетики».	2			
26.	Настольная игра «Капкан».	2			
27.	Встреча с интересными людьми	2			
28.	Считалки и кричалки.	2			
29.	Игра - эстафета «Кто быстрее?»	2			
30.	Тренинг, упражнение «Ассоциации».	2			
31.	Игра «Выше ноги от земли».	2			
32.	Спортивная игра «Хоккей на траве».	2			
33.	Подвижная игра «Краски».	2			
34.	Коллективная подвижная игра «Третий лишний».	2			
Итого		68			

Формы проведения промежуточной аттестации

Направление развития личности	Название рабочей программы внеурочной деятельности	Формы промежуточной аттестации внеурочной деятельности	
		1 класс	2 класс
спортивно-оздоровительного направления	«Будь здоров»	Игра по станциям	Квест-игра

Лист согласования к документу № 183 от 29.08.2023
Инициатор согласования: Пронина Т.Г. Директор
Согласование инициировано: 12.03.2024 09:50

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Пронина Т.Г.		Подписано 12.03.2024 - 09:51	-