

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", "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", "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 пятачки 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 мячики 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",</p> <p>Групповые игры : "Рыбаки и рыбки", "Я знаю 5 ...", "Резиночки".</p> <p>Командные игры: "Вышибалы", "Захват флага", "Казачьи-разбойники", "Третий лишний", "Цепи, цепи кованы".</p> <p>Игры в парах , игры с предметами (мяч, скакалка, обруч, резинка...), игры-эстафеты.</p> <p>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.</p> <p>Раскрывать на примерах положительное влияние спорта на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p>	<p>Тренинг-игра</p> <p>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</p> <p>Игры</p> <p>Соревнования</p> <p>Час здоровья</p>	<p>Знакомство с русскими обрядами и традициями. Знание и соблюдение правил игры.</p> <p>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.	Молдовские 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	-