

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Староильмовская средняя общеобразовательная школа»  
Черемшанского муниципального района  
Республики Татарстан

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности в 1 классе  
направление: спортивно-оздоровительное  
«Здоровейка»  
33 часа

**Учитель: Рябкова Валентина Леонидовна**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана на основе:

- ✓ Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Устава школы
- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785);
- ✓ Приказа Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373" (зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);
- ✓ Приказа Минобрнауки России от 22 сентября 2011 г. № 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373" (зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г., регистрационный номер 22540);
- ✓ Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986);
- ✓ Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);
- ✓ Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 № 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»;
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

### с учетом:

гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821 - 10, введенные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993 ).

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Здоровейка» формируются следующие умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

**Личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности. **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);  
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 результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.  
поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести 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.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### 3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Название темы	Формы организации образовательного процесса и виды деятельности	Колич. часов
<b>Введение «Вот мы и в школе» .</b>		<b>3</b>
«Здоровье и здоровый образ жизни»	Беседа, просмотр презентации	1
Правила личной гигиены	Игра – путешествие	1
Физическая активность и здоровье	Беседа .Просмотр мультфильма	1
<b>Подвижные игры.</b>		<b>6</b>
Русская народная игра «Салки».	Занятие-практикум. Игры. Правила игры. Проведение игры.	1
Русская народная игра «Пятнашки».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Занятие-практикум. Игры.	1
Русская народная игра «Охотники и зайцы».	Правила игры. Проведение игры. Занятие-практикум. Игры.	1
Русская народная игра «Фанты».	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.Эстафеты.	1
Русская народная игра «Третий лишний».	Правила игры. Проведение игры. Занятие-практикум. Игры.	1
Русская народная игра «Птицелов».	Правила игры. Проведение игры. Занятие-практикум. Игры.	1
<b>Питание и здоровье.</b>		<b>3</b>
Питание необходимое условие для жизни человека.	Игра. Познавательная беседа.	1
Секреты здорового питания. Рацион питания.	Познавательная беседа.	1
«Богатырская силушка» КВН.	КВН	1
<b>Эстафеты.</b>		<b>3</b>
Эстафета по кругу. Эстафета с обручем.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
Эстафета с мячом. Эстафета «Быстрые и ловкие».	Проведение игры.	1
Эстафета «Весёлые старты».	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1
<b>Моё здоровье в моих руках.</b>		<b>4</b>
«Мы за здоровый образ жизни».	Познавательная беседа. Игра.	1
«Береги зрение смолоду».	Познавательная беседа. Презентация	1
Как избежать искривления позвоночника.	Беседа	1

Умеем ли мы отвечать за своё здоровье викторина.	Викторина	1
<b>Народные игры.</b>		<b>8</b>
Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
Марийская народная игра «Катание мяча».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства	1
Татарская народная игра «Серый волк».	Правила игры. Проведение игры.	1
Северо-осетинская игра «Борьба за флажки».	Правила игры. Проведение игры.	1
Чувашская игра «Рыбки».	Игры со скакалкой, мячом.	1
Русская народная игра «Гори, гори ясно».	Построение. Строевые упражнения в перемещении.	1
Русская народная игра «Ляпка».	Правила игры. Проведение игры.	1
Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень».	Правила игры. Проведение игры	1
<b>Чтоб забыть про докторов.</b>		<b>3</b>
Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	Познавательная беседа	1
День здоровья «За здоровый образ жизни».	День здоровья. Спортивные игры.	1
«Разговор о правильном питании».	Игра .Беседа	1
<b>Спортивные игры.</b>		<b>3</b>
«Футбол».	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
«Пионербол»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1
Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1

#### 4.Календарно-тематическое планирование «Здоровейка»

№ п/п	Тема занятия	кол-во час	Дата	
			план	факт
	<b>Введение «Вот мы и в школе» (3ч)</b>			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1	3.09	
2	Правила личной гигиены.	1	8.09	
3	Физическая активность и здоровье .	1	10.09	
	<b>Подвижные игры (6 ч)</b>			
4	Русская народная игра «Салки».	1	17.09	
5	Русская народная игра «Пятнашки».	1	22.09	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы».	1	24.09	
7	Русская народная игра «Фанты».	1	29.09	
8	Русская народная игра «Третий лишний».	1	1.10	
9	Русская народная игра «Птицелов».	1	6.10	

	<b>Питание и здоровье (3 ч)</b>			
10	Питание необходимое условие для жизни человека.	1	8.10	
11	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	20.10	
12	«Богатырская силушка» КВН.	1	22.10	
	<b>Эстафеты (3 ч)</b>			
13	Эстафета по кругу. Эстафета с обручем.	1	27.10	
14	Эстафета с мячом. Эстафета «Быстрые и ловкие».	1	10.11	
15	Эстафета «Весёлые старты».	1	19.11	
	<b>Моё здоровье в моих руках 4(ч)</b>			
16	«Мы за здоровый образ жизни».	1	26.11	
17	«Береги зрение смолоду».	1	3.12	
18	Как избежать искривления позвоночника.	1	8.12	
19	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье викторина.	1	15.12	
	<b>Народные игры (8 ч)</b>			
20	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	17.12	
21	Марийская народная игра «Катание мяча».	1	22.12	
22	Татарская народная игра «Серый волк».	1	24.12	
23	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки».	1	28.01	
24	Чувашская игра «Рыбки».	1	2.02	
25	Русская народная игра «Гори, гори ясно».	1	4.02	
26	Русская народная игра «Лапта».	1	16.02	
27	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень».	1	18.02	
	<b>Чтоб забыть про докторов (3 ч)</b>			
28	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1	18.03	
29	День здоровья «За здоровый образ жизни» .	1	23.03	
30	«Разговор о правильном питании» .	1	6.04	
	<b>Спортивные игры (3ч)</b>			
31	«Футбол».	1	22.04	
32	«Пионербол».	1	27.04	
33	Спортивный праздник.	1	4.05	