

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 Р.П. КУЗОВАТОВО  
КУЗОВАТОВСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СШ №1 р.п.Кузоватово  
\_\_\_\_\_ Мартьянова О.Н.  
Приказ № 122 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ЗДОРОВЕЙКА»**

**(1,2 класс)**

Р.п. Кузоватово 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, федеральных образовательных программ начального образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Здоровейка» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»
3. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО третьего поколения)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229)
5. Устав МБОУ СШ № 1 р.п. Кузоватово
6. Рабочая программа воспитания МБОУ СШ № 1 р.п. Кузоватово на 2023-2025 гг.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1 класс

**Раздел 1.** Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Раздел 2.** Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Раздел 3.** Подвижные игры с мячом.

Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.) и т.д.

**Раздел 4.** Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

## 2 класс

**Раздел 1.** Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Раздел 2.** Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Раздел 3.** Подвижные игры с мячом.

«Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

**Раздел 4.** Игровые упражнения.

«По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

**Раздел 5.** Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д. 5

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Заяц без логова», «Сантики-Сантикилим-По-По», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

№ раздела	Разделы с описанием форм организации внеурочной деятельности	Количество часов	
		1 класс	2 класс
1	Вводное занятие	1	1
2	Подвижные игры с правилами	13	13
3	Общеобразовательные игры и упражнения	15	15
4	Эстафеты	4	5
Всего:		33	34

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

### Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Беседа по технике безопасности, знакомство с правилами подвижных игр	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит», «Весёлая скакалка»	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
10	Кто быстрее?	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй»	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

			<a href="http://e.ru">e.ru</a>
14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот»	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
21	Штурм высоты	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
22	Подвижная игра «Салки»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
25	Круговая эстафета	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
26	«Погоня», «Снайперы»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
31	Прыжок за прыжком	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	<b>Итого</b>	<b>33 ч.</b>	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Беседа по технике безопасности знакомство с правилами подвижных игр	1	<a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru">http://www.fizkulturavshkol.e.ru</a>
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки»	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4	Игры на развитие внимания: «Воробы-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1	<a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru">http://www.fizkulturavshkol.e.ru</a>
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом»	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач»	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки»	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка»	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	<a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru">http://www.fizkulturavshkol.e.ru</a>
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
13	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1	<a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru">http://www.fizkulturavshkol.e.ru</a>
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
16	Игра «Сумей догнать»	1	<a href="http://fizkultura-">http://fizkultura-</a>

			<a href="http://na5.ru/">na5.ru/</a>
17	Игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
18	Эстафеты с мячами	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
19	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
20	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
21	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
22	Игра «Пионербол»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
24	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
26	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
27	Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
28	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
29	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
30	Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
31	Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
32	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
33	Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
34	Круговая эстафета	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
	<b>Итого</b>	<b>34 ч.</b>	