

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Старцева Александра Петровича села Калинники муниципального района
Бирский район Республики Башкортостан

Рассмотрено:
на заседании ШМО
учителей начальных классов
МБОУ СОШ с.Калинники
Латыпова Т.Б. Латыпова
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

Согласовано:
Заместитель директора по ВР
Л.А.Нурисламова
«29» августа 2025 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ
с Калинники
В. Н. Челнынцева
Приказ № 125-К
от «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
по курсу «Здоровейка»
для учащихся 1 класса

начальное общее образование.

Срок реализации: один год (2025-2026 учебный год).

Составил: учитель физической культуры
Богатырев Николай Владимирович

с. Калинники 2025-2026

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной учреждением, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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 обучающимися **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. 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.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков,

схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. 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).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы. 1-2 класс (34 ч)

Игры с бегом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»
Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".
- Спортивный праздник

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровейка» для учащихся 1 класса на 2025-2026 учебный год. (1 ч в неделю, 34 ч в год)

№	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема занятия	Примечание
1.	4.09		Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	
2.	11.09		Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	
3.	18.09		Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	
4.	25.09		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	
5.	2.10		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	
6.	9.10		Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	
7.	16.10		Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	
8.	23.10		Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	
9.	6.11		Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	
10.	13.11		Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	
11.	20.11		Правила безопасного поведения при играх мячом.	
12.	27.11		Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	
13.	4.12		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	
14.	11.12		Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	
15.	18.12		Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	
16.	25.12		Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	
17.	15.01		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	
18.	22.01		Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	
19.	29.01		Упражнения для исправления нарушений осанки и	

			плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	
20.	5.02		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	
21.	12.02		Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	
22.	19.02		Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	
23.	26.02		Игра «Санные поезда».	
24.	5.03		Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	
25.	12.03		Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	
26.	26.03		Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	
27.	9.04		Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	
28.	16.04		Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	
29.	23.04		Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	
30.	30.04		История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	
31.	7.05		Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	
32.	14.05		Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	
33.	21.05		Разучивание народных игр. Игра «Котел»	
34.	28.05		Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	