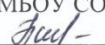


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Старцева Александра Петровича села Калинники муниципального района
Бирский район Республики Башкортостан

Рассмотрено:
на заседании ШМО
учителей начальных классов
МБОУ СОШ с.Калинники
 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 3 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. 3 класс (68 ч)

Игры с бегом (10 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (10 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (10 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (10 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (10 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (10 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (8 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Спортивный праздник

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровейка» для учащихся 3 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 техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	
2.	11.09		Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	
3.	18.09		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	
4.	25.09		Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	
5.	2.10		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	
6.	9.10		Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	
7.	16.10		Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	
8.	23.10		Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	
9.	6.11		Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	
10.	13.11		Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	
11.	20.11		Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	
12.	27.11		Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	
13.	4.12		Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	
14.	11.12		Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	
15.	18.12		Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	
16.	25.12		Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	
17.	15.01		Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	
18.	22.01		Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой	

			петух»	
19.	29.01		Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	
20.	5.02		Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	
21.	12.02		Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	
22.	19.02		Игра «Строим крепость».	
23.	26.02		Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	
24.	5.03		Игра «Лепим снеговика».	
25.	12.03		Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	
26.	26.03		Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	
27.	9.04		Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	
28.	16.04		Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	
29.	23.04		Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	
30.	30.04		Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	
31.	7.05		Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	
32.	14.05		Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	
33.	21.05		Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	
34.	28.05		Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	