



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Гимназия № 77»

445044, Россия, Самарская обл., г.о. Тольятти, ул. Ворошилова, 3.

Телефон: 36-23-52

Согласовано на кафедре

начальных классов

Протокол №1 от 27.08.2025 г.

Зав. кафедрой В.М.Галкина

ПРИНЯТО

Решением

Педагогического совета

Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Гимназия №77»

Т.А.Усиевич

Приказ №93/2 от 28.08.2025 г.

Программа «Будь здоров!»

курса внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительной направленности

«Будь здоров!»

Программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» предназначена для учащихся начальных классов. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Результаты освоения курса

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты:

У учеников будут сформированы:

установка на безопасный, здоровый образ жизни;

потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов;

умение выражать свои эмоции;

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

проводить сравнение и классификацию объектов;

понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
проявлять индивидуальные творческие способности;
различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
подбирать упражнения для разминки;
использовать знания во время подвижных игр на досуге;
делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
обращаться за помощью;
формулировать свои затруднения;
предлагать помощь и сотрудничество;
договариваться и приходить к общему решению;
формулировать собственное мнение и позицию;
осуществлять взаимный контроль;
адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
оформлять свои мысли в устной форме;
слушать и понимать речь других;
учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
о режиме дня и личной гигиене;
о вредных и полезных привычках;
о народных и спортивных играх и их правилах;
о различных видах подвижных игр и их правилах;
о правилах составления комплексов разминки;
о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
о правилах поведения во время игры;
не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
уметь:

применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
играть в подвижные игры;
соблюдать правила игры;
организовать подвижные игры (3-4);

работать в коллективе;
выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Содержание курса

На реализацию курса «Будь здоров!» в начальной школе отводится в 1 классе 66 ч. в год (2 ч в неделю), во 2-4 классах 34 часа (1 час в неделю). Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПина. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС.

Формы организации и виды деятельности

беседы

игры

элементы занимательности и состязательности

викторины

конкурсы

праздники

часы здоровья

1 раздел (1 ч)

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

2 раздел (5 ч)

В здоровом теле – здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.1. Русские народные игры (2 ч)

«Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка».

2.2. Игры народов России (2 ч)

Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка».

Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

2.3. Игры народов Востока (1 ч)

«Скачки», «Собери яблоки»

3 раздел (6 ч)

Подвижные игры

3.1. Игры с бегом (2ч.):

«Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»;

3.2. Игры – хороводы (2ч.):

«Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

3.3. Игры с прыжками (2ч.):

«Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда».

4 раздел (9 ч – 1 класс; 10 ч – 2-4 класс)

Зимние игры на снеговой площадке

Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.

5 раздел (2 ч)

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча

«Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

6 раздел (2 ч)

Игры – сцеплялки

Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон».

7 раздел (2 ч)

Игры с лазаньем и ползанием

Эти упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки: «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки- мышки», «Цепи кованы».

8 раздел (2 ч)

Игры для оздоровления детей

Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

9 раздел (2 ч)

Игры и эстафеты

Игры на совершенствование координации движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре: «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка»

10 раздел (2 ч)

Игры на развитие психических процессов

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость: «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра», «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник», «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок», «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай», «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку», «Баба Яга», «Три характера».

№ п/п	Содержание программы	Всего часов 1 класс	Всего часов 2 – 4 классы
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	1ч	1ч
2	В здоровом теле- здоровый дух	5 ч	5 ч
2.1	Русские народные игры.	2	2
2.2	Игры народов России.	2	2
2.3	Игры народов мира.	1	1
3	Подвижные игры	6 ч	6 ч
3.1	Игры с элементами бега.	2	2
3.2	«Игры-хороводы	2	2
3.3	Игры с элементами прыжков.	2	2

4	Зимние игры на снеговой площадке	9	10
5	Игры с метанием и ловлей.	2ч	2ч
6	Игры – сцеплялки	2ч	2ч
7	Ползание и лазанье	2ч	2ч
8	Игры для оздоровления детей	2ч	2ч
9	Игры и эстафеты	2ч	2ч
10	Игры на развитие психических процессов	2ч	2ч
Итого		33	34