

Рассмотрено и принято  
на заседании ШМО  
учителей начальных клас-  
сов

Руководитель ШМО

  
М.А.Исмагилова

Протокол № 1  
от « 26 » 08 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель дирек-  
тора



« 27 » 08 2021 г.



Исмаева  
Протокол  
от « 31 » 08 2021  
г.

### Рабочая программа

курса внеурочной деятельности  
«Чемпион» (спортивно - оздоровительное направление)  
для 1-4 классов  
МБОУ «Татарская гимназия №1 им. Г. Тукая»  
Вахитовского района г.Казани»  
(приложение к основной образовательной программе  
начального общего образования)

Исмагилова Марина Анатольевна,  
учитель начальных классов

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры

туры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **1 год обучения (33 часа)**

<b>Содержание</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Виды деятельности</b>
Моё здоровье в моих руках!	Соревнования , экскурсии, поисковая деятельность, общественно – полезный труд	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> , игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, туристско-краеведческая деятельность
Игры на развитие психических процессов.	Соревнования , экскурсии, поисковая деятельность, общественно – полезный труд	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> , игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, туристско-краеведческая деятельность

#### **2 год обучения (34 часа)**

<b>Содержание</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Виды деятельности</b>
Моё здоровье в моих руках!	Экскурсии, соревнования, поисковая деятельность,	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> , игровая деятельность, досугово-

	общественно – полезный труд	развлекательная деятельность, туристско- краеведческая деятельность
Домашние опасности.	Экскурсии, соревнования, поисковая деятельность, общественно – полезный труд	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> , игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, туристско- краеведческая деятельность
Опасности на улице.	Экскурсии, соревнования, поисковая деятельность, общественно – полезный труд	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> , игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, туристско- краеведческая деятельность
Как помочь себе или другу? Первая медицинская помощь (базовое).	Экскурсии, соревнования, поисковая деятельность, общественно – полезный труд	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> , игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, туристско- краеведческая деятельность

### 3 год обучения (34 часа)

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
Взаимоотношение с окружающими.	Поисковая деятельность, экскурсии, соревнования, общественно – полезный труд	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> , игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, туристско- краеведческая деятельность
Этикет.	Поисковая деятельность, экскурсии, соревнования, общественно – полезный труд	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> , игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, туристско- краеведческая деятельность
Кто такой друг?	Поисковая деятельность, экскурсии, соревнования, общественно – полезный труд	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> , игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, туристско- краеведческая деятельность

### 4 год обучения (34 часа)

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
Мыслительные операции.	Общественно – полезный труд, экскурсии, соревнования, поисковая деятельность	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> , игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, туристско- краеведческая деятельность
Вредные привычки. Как сказать «НЕТ»?!	Общественно – полезный труд, экскурсии, соревнования, поисковая деятельность	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> , игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, туристско- краеведческая деятельность
Здоровый образ	Общественно – полезный	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> ,

жизни	труд, экскурсии, соревнования, поисковая деятельность	игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, туристско-краеведческая деятельность
-------	---	---

**Тематическое планирование с учетом  
рабочей программы воспитания  
1 класс**

№	Тема занятия	Количество часов	Учет рабочей программы воспитания
1	Советы доктора Воды.	1	Физическое развитие обучающихся
2	Друзья Вода и мыло.	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
3	Глаза – главные помощники человека. (1 час)	1	Побуждение к здоровому образу жизни
4	Подвижные игры.	1	Побуждение к здоровому образу жизни
5	Чтобы уши слышали.	1	Воспитание силы воли, ответственности
6	Почему болят зубы.	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
7	Чтобы зубы были здоровыми	1	Воспитание силы воли, ответственности
8	Как сохранить улыбку красивой?	1	Воспитание силы воли, ответственности
9	«Рабочие инструменты» человека.	1	Физическое развитие обучающихся
10	Подвижные игры.	1	Физическое развитие обучающихся
11	Зачем человеку кожа.	1	Воспитание силы воли, ответственности
12	Надёжная защита организма	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
13	Если кожа повреждена.	1	Воспитание силы воли, ответственности
14	Подвижные игры.	1	Физическое развитие обучающихся
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Воспитание силы воли, ответственности
16	Законы здорового питания.	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
17	Сон – лучшее лекарство.	1	
18	Как настроение?	1	Воспитание силы воли, ответственности
19	Я пришёл из школы.	1	Физическое развитие обучающихся
20	Подвижные игры по выбору детей.	1	Формирование установок на защиту слабых
21	Я – ученик.	1	Физическое развитие обучающихся
22			
23	Вредные привычки.	1	Физическое развитие обучающихся
24			
25	Подвижные игры.	1	Воспитание силы воли, ответственности
26	Скелет – наша опора.	1	Побуждение к здоровому образу жизни
27	Осанка – стройная спина!	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
28	Если хочешь быть здоров.	1	
29	Правила безопасности на воде	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
30	Подвижные игры	2	Воспитание силы воли, ответственности

<b>31</b>			
<b>32</b>	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	<b>2</b>	Физическое развитие обучающихся
<b>33</b>			

*2 класс*

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Учет рабочей программы воспитания</b>
<b>1</b>	Причины болезни.	1	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>2</b>	Признаки болезни.	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>3</b>	Как здоровье?	1	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>4</b>	Как организм помогает себе.	1	Физическое развитие обучающихся
<b>5</b>	Здоровый образ жизни.	1	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>6</b>	Какие врачи нас лечат.	1	Воспитание силы воли, ответственности
<b>7</b>	Инфекционные болезни.	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>8</b>	Прививки от болезней.	1	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>9</b>	Какие лекарства мы выбираем.	1	Физическое развитие обучающихся
<b>10</b>	Домашняя аптечка.	1	Воспитание силы воли, ответственности
<b>11</b>	Отравление лекарствами.	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>12</b>	Пищевые отравления.	1	Воспитание силы воли, ответственности
<b>13</b>	Если солнечно и жарко.	1	Физическое развитие обучающихся
<b>14</b>	Если на улице дождь и гроза.	1	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>15</b>	Опасность в нашем доме.	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>16</b>	Как вести себя на улице.	1	Воспитание силы воли, ответственности
<b>17</b>	Вода – наш друг.	1	Физическое развитие обучающихся
<b>18</b>	Как уберечься от мороза.	1	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>19</b>	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>20</b>	Чем опасен электрический ток.	1	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>21</b>	Травмы.	1	Физическое развитие обучающихся
<b>22</b>	Укусы насекомых.	1	Воспитание силы воли, ответственности
<b>23</b>	Что мы знаем про собак и кошек.	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>24</b>	Отравление ядовитыми веществами.	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>25</b>	Отравление угарным газом.	1	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>26</b>	Как помочь себе при тепловом ударе.	1	Воспитание силы воли, ответственности
<b>27</b>	Растяжение связок и вывих костей.	1	Физическое развитие обучающихся
<b>28</b>	Переломы.	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>29</b>	Если ты ушибся или порезался.	1	Воспитание силы воли, ответственности
<b>30</b>	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>31</b>	Укусы змей.	1	Физическое развитие обучающихся

<b>32-33</b>	Расти здоровым. Воспитай себя.	1	Побуждение к здоровому образу жизни
		1	Физическое развитие обучающихся
<b>34</b>	Я выбираю движение. Обобщающий урок	1	Воспитание силы воли, ответственности

*3 класс*

№	Тема занятия	Количество часов	Учет рабочей программы воспитания
<b>1</b>	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>2</b>	Учимся думать.	<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся
<b>3</b>	Спеши делать добро.	<b>1</b>	
<b>4</b>	Поможет ли нам обман.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>5</b>	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>6</b>	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся
<b>7</b>	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>8</b>	Все ли желания выполнимы	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>9</b>	Как воспитать в себе сдержанность		Побуждение к здоровому образу жизни
<b>10-11</b>	Как отучить себя от вредных привычек.	<b>2</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>12</b>	Я принимаю подарок	<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся
<b>13</b>	Я дарю подарки	<b>1</b>	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>14</b>	Наказание.	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>15</b>	Одежда.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>16</b>	Ответственное поведение.	<b>1</b>	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>17</b>	Боль.	<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся
<b>18-19</b>	Сервировка стола. Правила поведения за столом.	<b>1</b>	Побуждение к здоровому образу жизни
		<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся
<b>20</b>	Ты идешь в гости .	<b>1</b>	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>21</b>	Как вести себя в транспорте и на улице.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>22</b>	Как вести себя в театре, кино, школе.	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>23</b>	Умеем ли мы вежливо обращаться	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>24</b>	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>25</b>	Помоги себе сам.	<b>1</b>	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>26</b>	Умей организовать свой досуг.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>27</b>	Что такое дружба.	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>28</b>	Кто может считаться настоящим другом.	<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся

<b>29</b>	Как доставить родителям радость.	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>30</b>	Если кому - нибудь нужна твоя помощь.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>31</b>	Спешите делать добро.	<b>1</b>	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>32</b>	Огонек здоровья.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>33</b>	Путешествие в страну здоровья.	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>34</b>	Культура здорового образа жизни.	<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся

*4 класс*

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Учет рабочей программы воспитания</b>
<b>1</b>	Что такое здоровье?	<b>1</b>	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>2</b>	Что такое эмоции?	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>3</b>	Чувства и поступки.	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>4</b>	Стресс.	<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся
<b>5</b>	Учимся думать и действовать.	<b>1</b>	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>6</b>	Учимся находить причину и последствия событий.	<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся
<b>7</b>	Умей выбирать.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>8</b>	Принимаю решение	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>9</b>	Я отвечаю за своё решение.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>10</b>	Что мы знаем о курении.	<b>1</b>	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>11</b>	Зависимость.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>12</b>	Умей сказать НЕТ.	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>13</b>	Как сказать НЕТ.	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>14</b>	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>15</b>	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>16</b>	Волевое поведение.	<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся
<b>17</b>	Алкоголь.	<b>1</b>	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>18</b>	Алкоголь – ошибка.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>19</b>	Алкоголь – сделай выбор.	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>20</b>	Наркотик.	<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся
<b>21</b>	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>22</b>	Мальчишки и девчонки.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью



<b>23</b>	Моя семья	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>24</b>	Дружба.	<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся
<b>25</b>	День здоровья.	<b>1</b>	Побуждение к здоровому образу жизни
<b>26</b>	Умеем ли мы правильно питаться?	<b>1</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>27</b>	Я выбираю кашу.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>28</b>	Чистота и здоровье.	<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся
<b>29</b> <b>30</b>	Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) Чистота и порядок	<b>2</b>	Воспитание силы воли, ответственности
<b>31</b>	Будем делать хорошо и не будем плохо.	<b>1</b>	Физическое развитие обучающихся
<b>32</b> <b>33</b>	Наше здоровье	<b>2</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью
<b>34</b>	Будем здоровы.	<b>1</b>	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

