




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новочутинская основная общеобразовательная школа»  
Бавлинского муниципального района Республики Татарстан

|  |  |   |
|--|--|---|
| Рассмотрена и одобрена   | Согласована  | Утверждена приказом   |
| методическим объединением  | с зам. директора   | директора школы   |
|  Ч.Я.Гиззатуллина |  Л.И.Кагирова |  Л.М.Закирова |
| Протокол №1  | 27.08.2025 г.  | Приказ №40  |
| 25.08.2025 г.  |  | от «30» августа 2025 года   |



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ВЕСЕЛЫЕ СПОРТСМЕНЫ»

«КҮҢЕЛЛЕ СПОРТЧЫЛАР»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2,4 КЛАССОВ

с.Новые Чути, 2025 г.

## Аңлатма язуы

Һәр кеше сәламәт булырга омтыла. Сәламәт яшәү рәвешенә нигез балачактан гаиләдә һәм мәктәптә салына. Чөнки рухи яктан бай, физик яктан сәламәт бала гына үз киләчәгә турында кайгырта, эти- әнисенә, жәмгыятькә файдалы шәхес булып формалаша.

Башлангыч сыйныфларда яңа белем стандартлары буенча балаларга белем бирү максатлары белән беррәттән тәрбия бирү максаты да алгы планга куела. Шуны истә тотып, программа нигезендә дәресләр эхлак тәрбиясе белән тыгыз бәйләнештә алып барыла. Кеше табигатьнең бер өлеше. Балаларда табигать һәм кешенең бөтенлегә, аны саклау – ул үзеңнең һәм тирә-яктагыларның сәламәтлеген дә кайгырту икәнлегә турында белемнәр формалаштыру күздә тотыла. Программа нигезенә алынган материаллар шулай ук психология фәне белән дә тыгыз бәйләнгән. Чөнки физик һәм рухи сәламәтлек бер-берсеннән аерылгысыз. Күпчелек темаларны өйрәнгәдә ислам дине нигезендәгә сәламәтлек кануннары да күздә тотыла. Чөнки ислам диненең нигезе сәламәт яшәү рәвеше алып баруга корылган.

"Күңелле спортчылар" дәрестән соң эшчәнлек дәресләре укучыларга сәламәтлекне саклау һәм ныгыту турында системалы белем һәм күнекмәләр бирү максатын күздә тотып, 2, 4 классларда атнага 1 сәгать исәбеннән үткәрелә. Дәресләр ижади үсеш технологиясенә корып үткәрелә. Дәресләр ижади үсеш технологиясенә корып үткәрелә. Дәрес башында 15-20 минут проблемалы сораулар белән әңгәмәләр, ситуатив күнегүләр чишү, дискуссияләр, темага ижади эшләр эшләү оештырыла. Дәреснең икенче өлеше хәрәкәтле уеннар, физик күнегүләр, спорт уеннары белән чиратлаштырылып алып барыла. Аларны укытучы классның физик мөмкинлекләреннән чыгып сайлый.

алып барыла. Аларны укытучы классның физик мөмкинлекләреннән чыгып сайлый.

1-2 класста режимны , шәхси гигиена кагыйдәләрен дәрес үтәү, сәламәтлек белән бәйлә мөһлүмәтләр баян ителә.

3 класста туклану, организмны чыныктыру, беренче ярдәм күрсәтү буенча белем һәм күнекмәләр формалаштырыла.

4 класс укучыларының үсмер чорга күчеш баскычы булуга бәйлә рәвештә сәламәтлекнең психология белән бәйләнеше, уңай дини йолалар тәэсире, зарарлы гадәتلәргә аңлы рәвештә каршы тора алу нормалары тәрбияләүгә игътибар ителә.

Программада белем бирү һәм сәламәтләндерүнең эффектлылыгын өйрәнүгә юнәлдерелгән диагностика үткәрү күздә тотыла. Алган белемнәрне практик куллану максатыннан һәр бүлек саен ижади эшләр тәкъдим ителә. Алар укытучыга балаларда гигиена, анатомия, физиология буенча белемнәр, сәламәтлекне ныгыту һәм саклау күнекмәләре формалашу дәрәжәсен дә билгеләү

мөмкинлеге бирэ. Укучы балаларның физик үсеше һәм сәламәтлеге формалашу индивидуаль һәм давамлы процесс. Аны күзәтү төрле тестлар ярдәмендә алып барылырга мөмкин

**Программаның максаты:** сәламәтлекне саклау һәм ныгыту турында системалы белем һәм күнекмәләр бирү, сәламәт яшәү культурасы формалаштыру.

Белем бирү бурычлары:

- анатомия, физиология, гигиена өлкәсендә беренчел күзаллаулар формалаштыру;
- укучыларны сәламәтләндерү күнегүләре, гади процедуралар аша үзконтроль, үзбәя, үз сәламәтлегеңне кайгырту, үз-үзең белән идарә итү алымнарына өйрәтү.

Сәламәтләндерү бурычлары:

- укучыларның гигиена культурасы, хәрәкәт активлыгын үстерү ярдәмендә сәламәтлекләрен ныгыту;
- укучыларны рухи яктан баета, уңай хисләр тудыруга ярдәм итә торган спорт-сәламәтләндерү, профилактик чаралар үткәрү.

Аңны үстерү бурычлары:

- укучыларның хәрәкәт активлыгын, танып-белү һәм ижади сәләтләрен үстерү;
- балаларда үз-үзеңне танып белү, үзүсеш, үзеңне камилләштерү һәм үз сәламәтлегең белән идарә итү теләге уяту;
- бала шәхесенең һәрьяклап гармоник үсешенә мөмкинлекләр тудыру.

Тәрбияви бурычлар:

- тормыш иминлеген кайгырту һәм гигиена кагыйдәләрен үтәү, сәламәт яшәү рәвеше алып бару теләге формалаштыру.
- әхлак тәрбиясе, экологик тәрбия бирү, ихтыяр көче формалаштыру.

## ПРОГРАММАНЫҢ ЭЧТӘЛЕГЕ

## 2 класс

### Мин үз-үземне өйрәнәм

Көндәлек режим. Режим төшенчәсе. Үз режимыңны төзү, аны үтәү.

Көндәлек режимны үтәү. Иртэнге гимнастика күнегүләрен өйрәнү.

Мәктәп әдәпләре. Мәктәпкә пөхтә киенеп йөрү, режим моментларын үтәү, мәктәпкә өйргәндә дәрәс туклану.

Чисталык-сәламәтлек нигезе. Торагыңны, урын-жирне, йорт тирәсен чиста тоту.

Чисталык-сәламәтлек нигезе.

Киём әдәпләре. Өс-башыңны чиста йөртү.

Йөз әдәпләре.

Битләренә юу, чиста йөртү.

Күз әдәпләре.

Күзләренә саклау. Телевизор һәм компьютерның күзләргә зыяны. Күзләренң талчыгуын кисәтү.

Күзләренә көчле жил, салкыннан, көчле яктылыктан саклау.

Күз авырулары. Нәрсә ул конъюнктивит? Авыруның барлыкка килү сәбәпләре, дөвалау.

Нинди күзлек кияргә? Күрү начарланганда күзлек кию. Кояштан саклагыч күзлекләр.

Күзләр өчен гимнастика. Күнегүләр өйрәнү.

Борын әдәпләре.

Шәхси гигиена кагыйдәләре.

Колак әдәпләре.

Шәхси гигиена кагыйдәләре. Колактарны чиста йөртү кагыйдәләре.

Кул әдәпләре.

Кулларны, тырнактарны тәрбияләү.

Баш әдәпләре.

Чәчләренә тәрбияләү, чиста йөртү, юу.

Йокы әдәпләре.

Йокы сәгәтләре, вакытында йокларга яту, тору.

Утыру әдәпләре.

Дәрәс утыру кагыйдәләре. Умыртка баганасы кәкрәю сәбәпләре.

Йөрү әдәпләре.

Гәүдәне төз тотып, дәрәс атлап йөрү, басып тору.

### Күзкамаштыргыч елмаю

Авыз. Кешегә авыз ни өчен кирәк. Авыз төзелеше.

Тешләр. Тешләренң төзелеше. Ни өчен тешләр төрле була?

Тешләренә дәрәс чистарту. Теш щеткасы, пастасы сайлау.

Теш авырулары. Карис, тешләр ялкынсыну.

Тешләренә саклау. Тешләр ни өчен төшә?

### Сәламәт булу нәрсә ул

Нәрсә ул сәламәтлек?

Авыру булмау, чикләнмәгән физик мөмкинлекләргә ия булу.

Сәламәт тәндә - сәламәт акыл.

Рухи һәм физик сәламәтлекнең бәйлелеге.

Ничек матур буй-сынлы булырга?

Дәрәс утыру, йөрү кагыйдәләре. Буй-сынны формалаштыруга күнегүләр.

Физкультура дәрәсләре, тәнәфесләр ни өчен кирәк?

Хәрәкәт активлыгының мөһимлеге.

Без ни өчен төнлә йоклыйбыз?

Ял һәм эш сәгәтләрен чиратлаштыру, дәрәс ял итә белү.

Пычрак куллар авыруы. Йогышлы авырулар. Эч авырту.

## Якынча тематик план

### 2 класс

| Т/н | Сәгать саны | Темалар   | Оештыру формасы    | Үткөрү вақыты |       |
|-----|-------------|---|--------------------|---------------|-------|
|     |             |   |                    | план          | Факт  |
| 1   | 1           | Мин үз-үземне өйрәнәм (18 сәгать)<br>Көндөлек режим.                | Эңгәмә презентация | 5.09          | 5.09  |
| 2   | 1           | Көндөлек режимны үтәү.  | практик            | 12.09         | 12.09 |
| 3   | 1           | Мәктәп әдәпләре.  | эңгәмә             | 19.09         | 19.09 |
| 4   | 1           | Чисталык-сәламәтлек нигезе.   | презентация        | 26.09         | 26.09 |
| 5   | 1           | Йөз әдәпләре.   | практик            | 03.10         | 03.10 |
| 6   | 1           | Күз әдәпләре.   | эңгәмә             | 10.10         | 10.10 |
| 7   | 1           | Күзләрне саклау.  | практик            | 17.10         | 17.10 |
| 8   | 1           | Күз авырулары.  | презентация        | 24.10         | 24.10 |
| 9   | 1           | Нинди күзлек кияргә?  | Эңгәмә             | 07.11         | 7.11  |
| 10  | 1           | Күзләр өчен гимнастика. Күнегүләр өйрәнү.                           | практик            | 14.11         | 14.11 |
| 11  | 1           | Борын әдәпләре.   | эңгәмә             | 21.11         | 21.11 |
| 12  | 1           | Колак әдәпләре.   | практик            | 28.11         | 28.11 |
| 13  | 1           | Кул әдәпләре.   | практик            | 05.12         | 5.12  |
| 14  | 1           | Баш әдәпләре.   | презентация        | 12.12         |       |
| 15  | 1           | Йокы әдәпләре.  | эңгәмә             | 19.12         |       |
| 16  | 1           | Утыру әдәпләре.   | практик            | 9.01          |       |
| 17  | 1           | Йөрү әдәпләре.  | практик            | 16.01         |       |
| 18  | 1           | Күзкамаштыргыч елмаю (8 сәгать)<br>Авыз. Кешегә авыз ни өчен кирәк. | эңгәмә             | 23.01         |       |
| 19  | 1           | Тешләр. Тешләрнең төзелеше.   | презентация        | 30.01         |       |
| 20  | 1           | Тешләрне дәрәс чистарту.  | практик            | 6.02          |       |
| 21  | 1           | Теш чистарту щёткасы һәм пастасына реклама (ижади эш)               | практик            | 13.02         |       |
| 22  | 1           | Теш авырулары.  | эңгәмә             | 20.02         |       |
| 23  | 1           | Тешләрне саклау.  | практик            | 27.02         |       |
| 24  | 1           | “Бәхетле тешләр” (ижади эш).  | ижади эш           | 06.03         |       |
| 25  | 1           | Стоматология кабинетына экскурсия.                                  | экскурсия.         | 13.03         |       |

|       |   |   |             |       |  |
|-------|---|---|-------------|-------|--|
| 26    | 1 | Сәламәт булу нәрсә ул ( 8 сәгать)<br>Нәрсә ул сәламәтлек? | әңгәмә      | 20.03 |  |
| 27    | 1 | Сәламәт тәндә - сәламәт акыл.                             | кичә        | 03.04 |  |
| 28    | 1 | Ничек матур буй-сынлы булырга?                            | әңгәмә      | 10.04 |  |
| 29    | 1 | Физкультура дәрәсләре, тәнәфәсләр ни өчен кирәк?          | әңгәмә      | 17.04 |  |
| 30-31 | 2 | Без ни өчен төнлә йоклыйбыз?                              | презентация | 24.04 |  |
| 32    | 1 | Пычрак куллар авыруы.                                     | презентация | 08.05 |  |
| 33    | 1 | Ижади эш. Сәламәтлек кагыйдәләрен төзү.                   | практик     | 15.05 |  |
| 34    | 1 | Йомгаклау. Чисталык һәм сәламәтлек бәйрәме.               | бәйрәм      | 22.05 |  |

**4 класс (34 сәгать)**

## Мин үз-үземне өйрәнәм

Көзге табигатькә экскурсия.

Кешедәге уңай һәм тискәре эмоцияләр.

Туклану һәм кәеф.

Рациональ туклануның кәефкә йогынтысы.

Организмның эчке сәгатъләре.

Режимны дәрәс оештыру. Акыл һәм характерны чыныктыру.

Мин кем? Үзеңнең физик сыйфатларыңны ачыклау. Үзбәя.

Мин нинди? Үзеңнең уңай һәм тискәре сыйфатларыңны ачыклау. Үзбәя.

Нәрсә ул темперамент?

Темперамент төшенчәсе. Темперамент төрләре. Үз темпераментыңны ачыклау.

Нәрсә ул характер (хольк)?

Темперамент һәм холькның бәйләнеше. Үз характерыңны ачыклау.

Кешеләр бер-берсеннән ничек аерыла?

Тирә-яктагыларның уңай сыйфатларын эзләү.

Кешенең хис-тойгылары.

Нәрсә ул хис. Хисләрне белдерү.

Хисләрнең сәламәтлеккә тәсире.

Уңай һәм тискәре тойгыларның барлыкка килү сәбәпләре.

Тискәре тойгылар: ачулану, агрессия, һ.б.

Нәрсә ул стресс? Аның сәламәтлеккә йогынтысы.

Организмның биологик ритмнары.

Организмның актив һәм пассив сәгатъләре. Эшчәнлекне дәрәс планлаштыру.

Табигать һәм кеше сәламәтлеге.

Кеше һәм табигать бербөтен. Кеше табигатьнең бер өлеше.

Ял һәм сәламәтлек.

Режимны дәрәс оештыруның сәламәтлеккә йогынтысы.

## Сәламәт яшәү рәвеше

Нәрсә ул сәламәт яшәү рәвеше?

Сәламәт яшәү рәвеше кагыйдәләре. Аларны үтәү.

Начар гадәتلәр.

Начар гадәتلәр: тырнак кимерү, бармак суыру, һ.б. Аларның организмга зыяны.

Тәмәке тарту һәм алкогольнең организмга зыяны.

Тәмәке составы. Янган матдәләрнең кеше организмына йогынтысы.

Зарарлы гадәتلәр.

Тәмәке тарту сәбәпләре. Тәмәкегә бәйлелек. Тәмәке тартуга альтернатив гамәлләр.

Физкультура- зарарлы гадәтләргә альтернатив шөгыль.

Спортның, физик күнегүләрнең киң таралган төрләре.

Физкультура, спорт һәм сәламәтлек.

Физкультура белән шөгыльләнү кешегә нәрсә бирә. Физкультура һәм яшәү максаты.

Нәрсә ул наркотик?

Наркотиклар. Аларның организмга тәсире. Наркотик төрләре.

Нәрсә ул наркомания?

Кем ул наркоман? Наркотикларга бәйлелек.

Зарарлы гадәтләргә каршы торучанлык.

Укучыларда каршы торучанлык нормасы булдыру. Ихтыяр көчен тәрбияләү.

Сәламәтлегең үз кулыңда.

Һәр кеше яшәү рәвешен үзе сайлый. Сәламәтлекне яшәтән саклау.

Мода һәм сәламәтлек.

Төрле диеталарның организмга тәсире. Үзеңә килешле һәм уңайлы киём кию.

Кәрәзле телефон һәм сәламәтлек.

Кәрәзле телефонның сәламәтлеккә тәсире.

Дин һәм сәламәтлек.

Ураза тоту, намаз укуның сәламәтлеккә тәсире.

Ислам динендә сәламәтлек кагыйдәләре.

Рухи һәм физик сәламәтлекнең бәйлелеге. Тәнеңне, урын- жиреңне, йорт- жиреңне чиста тоту кагыйдәләре.

Дини секталар.

Дини секталарның кеше аңын томалавы, тормышына, сәламәтлегенә тискәре йогынтысы.

Халык педагогикасында сәламәтлек темасы.

Борынгы ырымнарның әдәплелеккә, сәламәт яшәү рәвешенә өндәве.

Татар халык авыз ижатында сәламәтлек темасы.

Мәкальләр, әйтемнәр.

Безнең сәламәтлек сагында торучылар.

Табиб һөнәре. Табиблар башкарган хезмәтнең мөһимлеге.



#### 4 класс

| Т/н      | Сәгат<br>ь<br>саны | Темалар   | Оештыру<br>Формасы | Үткөрү<br>Вакыты |       |
|----------|--------------------|---|--------------------|------------------|-------|
|          |                    |   |                    | план             | факт  |
| 1        | 1                  | Мин үз-үземне өйрәнәм ( 14 сәгать)<br><br>Көзге табигатькә экскурсия.<br>Кешедәге уңай һәм тискәре эмоцияләр. | әңгәмә             | 5.09             | 5.09  |
| 2        | 1                  | Туклану һәм кәеф.   | презентация        | 12.09            | 12.09 |
| 3        | 1                  | Организмның эчке сәгатьләре.  | презентация        | 19.09            | 19.09 |
| 4        | 1                  | Мин кем? Үзеңнең физик сыйфатларыңны ачыклау.   | Практик            | 26.09            | 26.09 |
| 5        | 1                  | Мин нинди? Үзеңнең уңай һәм тискәре сыйфатларыңны ачыклау.  | Практик            | 03.10            | 03.10 |
| 6        | 1                  | Нәрсә ул темперамент?   | презентация        | 10.10            | 10.10 |
| 7        | 1                  | Нәрсә ул характер (холык)?  | презентация        | 17.10            | 17.10 |
| 8        | 1                  | Кешеләр бер-берсеннән ничек аерыла?   | әңгәмә             | 24.10            | 24.10 |
| 9        | 1                  | Кешенең хис-тойгылары.  | әңгәмә             | 07.11            | 7.11  |
| 10       | 1                  | Хисләрнең сәламәтлеккә тәэсире.   | практик            | 14.11            | 14.11 |
| 11       | 1                  | Тискәре тойгылар: ачулану, агрессия.  | презентация        | 21.11            | 21.11 |
| 12       | 1                  | Организмның биологик ритмнары.  | презентация        | 28.11            | 28.11 |
| 13       | 1                  | Табигать һәм кеше сәламәтлеге.  | практик            | 05.12            | 5.12  |
| 14       | 1                  | Ял һәм сәламәтлек.  | практик            | 12.12            |       |
| 15<br>16 | 1<br>1             | Сәламәт яшәү рәвеше (20 сәгать)<br>Нәрсә ул сәламәт яшәү рәвеше?  | әңгәмә             | 19.12<br>9.01    |       |
| 17       | 1                  | Начар гадәتلәр.   | әңгәмә             | 16.01            |       |
| 18       | 1                  | Тәмәке тарту һәм алкогольнең организмга зыяны.  | презентация        | 23.01            |       |

|     |   |  |             |       |  |
|-----|---|--|-------------|-------|--|
| 19  | 1 | Зарарлы гадәтләр.  | әңгәмә      | 30.01 |  |
| 20  | 1 | Физкультура- зарарлы гадәтләргә альтернатив шөгьль.              | практик     | 6.02  |  |
| 21  | 1 | Физкультура, спорт һәм сәламәтлек.                               | презентация | 13.02 |  |
| 22  | 1 | Нәрсә ул наркотик?   | әңгәмә      | 20.02 |  |
| 23  | 1 | Нәрсә ул наркомания?   | презентация | 27.02 |  |
| 24  | 1 | Зарарлы гадәтләргә каршы торучанлык.                             | әңгәмә      | 06.03 |  |
| 25  | 1 | Сәламәтлеген үз кулында.   | әңгәмә      | 13.03 |  |
| 26  | 1 | Мода һәм сәламәтлек.   | презентация | 20.03 |  |
| 27  | 1 | Кәрәзле телефон һәм сәламәтлек.                                  | презентация | 03.04 |  |
| 28  | 1 | Дин һәм сәламәтлек.  | әңгәмә      | 10.04 |  |
| 29  | 1 | Ислам динендә сәламәтлек кагыйдәләре.                            | практик     | 17.04 |  |
| 30- | 1 | Дини секталар.   | презентация | 24.04 |  |
| 31  | 1 | Халык педагогикасында сәламәтлек темасы.                         | әңгәмә      | 08.05 |  |
| 32  | 1 | Татар халык авыз иҗатында сәламәтлек темасы.                     | әңгәмә      | 15.05 |  |
| 33  | 1 | Безнең сәламәтлек сагында торучылар.Авыл фельдшеры белән очрашу. | практик     | 22.05 |  |
| 34  | 1 | Ижади эш. Мин нинди булырга теләм.                               | практик     | 26.05 |  |

### Кулланылган әдәбият:

1. Ал кирәк, гөл кирәк. Төзүче Р.Ягъфәров. К.:М., 1995.
2. И.Әхтиярова , Н. Раицкая., О. Чиганова. Психологик культура һәм сәламәтлек. “Мәгариф” №1,2,3- 2003.
3. Балалар фольклоры. XLVII том. Төзүче Л.И. Минһажева. К.:Хәтер, 2009.
4. Балаларга үгет-нәсыһәт. Төзүчеләр: Н.Ибраһимов ,К.Бикчәнтәев , Ә.Мадияров , А.Низамиев. К.:”Дом печати”, 2001.
5. К.В. Закирова Уйный-уйный үсәбез.К.:М., 2005.
6. В.Казыйханов Әхлак дәрәсләре. Яр Чаллы, 2001.
7. Көч һәм рух тамырлары.Төзүчеләре: К.В.Закирова , Р.А Низамов., К.:М., 1998.
8. Күзәтүчәнлек, игътибар һәм хәтерне үстерү. “Мәгариф” № 2-2003.
9. Г.Массарова.Спорт-сәламәтләндрү дәрәсләре. ”Мәгариф” № 10-2003.
10. Саф һавада хәрәкәтле уеннар. “Мәгариф” № 3-2004.
11. Сәламәтләндрү күнегүләре. “Мәгариф” № 9-2003.
12. С.Фёдоров. Балалар оешмалары һәм сәламәтлек программасы.  
“Мәгариф” № 1-2003.
13. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.  
Ю.Ф. Луури.М.:П.,1991.
14. Р.Ягъфәров. Кәжә-мәкәржә. К.:М., 1994.

