

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования администрации

Ординского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Ординская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол № 1 от «26»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ № 284 от «26»
августа 2025 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Час здоровья»
для обучающихся 1-х классов
начального общего образования**

с. Орда 2025-2026

Программа «Час здоровья» (подвижные игры)

Программа рассчитана на 66 часов, 2 часа в неделю

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Час здоровья» для учащихся 1 – 4 классов разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы М., Просвещение, 2011 г.

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности соответствует положениям ФГОС начального общего образования.

Подвижные игры – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх учащиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Программа имеет спортивно – оздоровительную направленность.

Программа способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цель программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Достижение этой цели, обеспечивается решением следующих основных **задач**:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

- Формирование интереса к народному творчеству.
 - Расширение кругозора младших школьников.
- Развивающие:
- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
 - Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
 - Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
 - Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
- Воспитательные:
- Воспитание чувства коллективизма;
 - Формирование установки на здоровый образ жизни;
 - Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Прогнозируемые результаты:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Способы проверки знаний и умений: проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, обобщающие и закрепляющие занятия.

Учебный план

№	Тема изучаемого раздела	
1.	Игры с бегом .	13 ч.
2.	Русские народные игры.	6ч.
3.	Игры на развитие психологических процессов	7ч.
4.	Зимние забавы.	12 ч.
5.	Игры с мячом.	11ч.
6.	Игры малой подвижности	5 ч.
7.	Подвижные игры .	8 ч.
8.	Спортивные игры.	4ч.
	Итого:	66ч.

Список литературы:

Былеева Л.В. Подвижные игры / Москва, 1974
 Гришина Г.Н. Любимые детские игры / Москва, 1997
 Игротека для всех! – Москва, 1999
 Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986
 Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. – Москва, Панкеев И.
 Русские народные игры.- Москва, 1998
 Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе/Москва, Баласс,2008.
 Фролов В.Г. Физкультурные занятия и спортивные игры на прогулке. –Москва ,1986.

**Календарно-тематическое планирование
1 класс**

№	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема
1 четверть Игры с бегом -13 ч.			
1			Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.
2			Практические занятия: Комплекс ОРУ на месте
3			Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.
4			Игры «На прогулку», «Пустое место».
5			Игры: «Космонавты», «Медведи и пчёлы».
6			Игры «Ловля обезьян», «Салки – ноги от земли».
7			Игры «Третий лишний», «Второй лишний».
8			Игры «Хитрая лиса», «Мы – весёлые ребята».
9			Игры «У медведя во бору», «Карусель».
10			Игра «Бег сороконожек». Эстафета «Зверей»
11			Игры «Вызов номеров», «Шишки, жёлуди, орехи».
12			. Игры "Кондалы прорваны»,»,«Третий лишний».
13			Спортивная эстафета с флажками.
Русские народные игры- 6ч			
14			Игры "У медведя во бору", "Жмурки".
15			Игры "Филин и пташка", " Пол,пол,потолок"

16			Игры "Горелки", "Казаки- разбойники"
17			Игры "Кот и мышь" , "Гуси".
ПРИМЕЧАНИЕ:			
2 четверть			
18			Игры "Салки", "Прятки".
19			Игры " Руки вверх", "Ха-ха-ха!".
20			Игры на развитие восприятия. Игры " Выложи сам", " магазин ковров", "Что изменилось".
21			Игры на внимание.Игры "Кулак, ребро, ладонь", "Ухо-нос", "Салют- о-кей!"
22			Игры на развитие памяти.Игры " повтори за мной", " Запомни движения".
23			Игры на развитие воображения .Игры "Волшебное яйцо", "Узнай,кто я".
24			Игры на развитие мышления и речи.Игры "Ну- ка отгадай!", "Определи игрушку".
25			Игры на коррекцию эмоциональной сферы.Игры "Три характера", "Баба Яга"
26			Игры -знакомство""Ну-ка шире, шире круг""Я спешу сюда с утра"
Зимние забавы - 12 ч.			
27			Теория. Первая помощь при обморожении.
28			Теория Закаливание и его влияние на организм.
29			Практические занятия:Игра «Не ходи на гору».

30			Игра «Скатывание шаров».
31			Эстафета на лыжах.
32			Катание на санках с горки.
ПРИМЕЧАНИЕ:			
3 четверть			
33			Игра «Салки со снежками»
34			Игра «Льдинка».
35			Игра «Гонки снежных комов».
36			Игра «Гонка с шайбами».
37			Игра «Снежная крепость».
38			Игра «Попади в цель»
Игры с мячом - 11ч.			
39			Теория. История возникновения игр с мячом. Игры разных народов с мячом.
40			Практические занятия: Совершенствование координации движений. Перекаты мяча.
41			Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Передача мяча
42			Комплекс ОРУ с мячом
43			Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Метание мяча «Кто меткий?»
44			Игры «Метко в цель», «Мяч соседу».
45			Игры «Мяч по полу», «Передача мяча в колоннах».

46			Игра «Гонка мячей», «Бегуны и метатели».
47			Игра «Подвижная цель», «Зайчик».
48			Игра «Одиннадцать», «Картошка».
49			Веселые старты «Мой веселый звонкий мяч».
ПРИМЕЧАНИЕ:			
4 четверть			
Игры малой подвижности - 5 ч.			
50			Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.
51			Упражнения для формирования правильной осанки. Практические занятия: Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»
52			Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игра «Замри».
53			Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Исправить осанку!»
54			Комплекс упражнений с мешочками. Игра «У ребят порядок строгий».
Подвижные игры- 8ч.			
55			Теория. Профилактика детского травматизма.
56			Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.
57			Практические занятия: Комплекс ОРУ «Скакалочка».
58			Игры «Зеркало», «Прыжки по кочкам».
59			Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка», «Удочка».
60			Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». «Выше ножки от земли

61			Игра «Алфавит», «Салки с предметами».
62			Игры «Море волнуется, «День-ночь».
Спортивные игры-4ч			
63			Футбол
64			Пионербол с элементами волейбола.
65			Пионербол с элементами волейбола.
66			Спортивный праздник.
ПРИМЕЧАНИЕ:			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464159

Владелец Сарапульцева Ольга Николаевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024