



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
 средняя общеобразовательная школа №2
 г.о.г. Мантурово Красноярской области

Рабочая программа внеурочной деятельности «Час здоровья»

Возраст: 2-4 классы
 Количество часов: 32 (всего по программе)
 Срок реализации: 2023/2024 уч. год
 Педагог: Секолева Мария Анатольевна

2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности для 2-4 классов «Час здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Курс «Час здоровья» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Согласно учебному плану школы курс «Час здоровья» рассчитан на 32 часа в год, 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметные результаты:

1) регулятивные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

2) познавательные

- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

3) коммуникативные

- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты :

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании курса ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

По окончании курса ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные и спортивные игры в малых группах сверстников;
- соблюдать нормы общения и взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;

- владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявлять самостоятельность в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.
- организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание курса (32 часа)

Раздел I. Игры с бегом (6 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». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

Раздел II. Игры с мячом (6 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».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

Раздел III. Игры с прыжками (4 часа)

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?».

Раздел IV. Игры малой подвижности (4 часа)

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».

Раздел V. Народные игры (4 часа)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

Раздел VI. Зимние забавы (4 часа)

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 «Меткой стрелок».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

Раздел VII. Эстафеты (4 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».

Подведение итогов.

Учебный план

	Название раздела	Количество часов
Раздел I	Игры с бегом	6
Раздел II	Игры с мячом	6
Раздел III	Игра с прыжками	4
Раздел IV	Игры малой подвижности	4
Раздел V	Народные игры	4
Раздел VI	Зимние забавы	4
Раздел VII	Эстафеты	4
	Подведение итогов.	
	Итого	32

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:

№ п/п	Раздел, тема	Учет рабочей программы воспитания	Количество часов
1	Раздел I. Игры с бегом.	Модуль «курсы внеурочной деятельности»	6
2	Раздел II. Игры с мячом.	Модуль «курсы внеурочной деятельности»	6
3	Раздел III. Игра с прыжками.	Модуль «курсы внеурочной	4

		деятельности»	
4	Раздел IV. Игры малой подвижности.	Модуль «курсы внеурочной деятельности»	4
5	Раздел V. Народные игры.	Модуль «курсы внеурочной деятельности»	4
6	Раздел VI. Зимние забавы.	Модуль «курсы внеурочной деятельности»	4
7	Раздел VII. Эстафеты.	Модуль «курсы внеурочной деятельности»	4
	Подведение итогов.		
	Итого:		32

Приложение 1

Календарно - тематическое планирование



№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Примечание
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».	1	
2.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».	1	
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	1	
4.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	1	
5.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить».	1	
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай	1	

	город».		
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1	
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	
12.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	
13.	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	
14.	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	
15.	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	
16.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	
17.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	
18.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	
19.	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».	1	

20.	Игра «Взятие снежного городка».	1	
21.	Игра «Меткой стрелок».	1	
22.	Игра "Слаломисты".	1	
23.	Игра "Воротца".	1	
24.	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	
25.	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1	
26.	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	
27.	Игра "Русская лапта".	1	
28.	Игра "Русская лапта".	1	
29.	Игра "Русская лапта".	1	
30.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	
31.	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	
32.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	