

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Опытный»  
Цивильского муниципального округа Чувашской Республики

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

\_\_\_\_\_/Фадеева Г.Г./

Приказ № 200 от 30 августа 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_/Хвостенкова О.А. /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## Рабочая программа часа здоровья

# "Поиграй-ка"

(спортивно-оздоровительное направление)

для 1 «а» класса

составлена учителем начальных классов  
*Александровой Светланой Валентиновной*

Срок реализации – 2023-2024 учебный год

**Пояснительная записка**  
**Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного**  
**образовательного стандарта начального общего образования,**  
**Основной образовательной программы начального общего образования**  
**МБОУ «СОШ п. Опытный»**

Количество часов – 33, в неделю – 1 час

**Цель курса:** удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:  
укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;  
развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;  
развитие сообразительности, творческого воображения;  
развитие коммуникативных умений;  
воспитание внимания, культуры поведения;  
создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;  
обучить умению работать индивидуально и в группе,  
развить природные задатки и способности учащихся;  
развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.  
развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

У многих школьников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. **Игра способна** в значительной степени **обогатить и закрепить** двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и продолжают существовать.

**Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков.** Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом,

интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

***Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры.***

В программу курса «Поиграй -ка» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результатом занятий в кружке «Поиграй-ка» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Личностные результаты**

Учащиеся должны:

- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

Учащиеся должны:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

## Предметные результаты

Учащиеся должны:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;
- 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;
- 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.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры

## Содержание курса внеурочной деятельности

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

**«Русские народные игры»** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Игры различных народов».** Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

### Контрольно – измерительные материалы

№ п/п	Виды	Темы
1 четверть	Проект	«Игры народов России»
2 четверть	Проект	«Игры с мячом»
3 четверть	Проект	«Любимые игры нашей семьи»
4 четверть	Проект	Эстафеты

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Формы организации занятий	Основные виды деятельности
1.	Вводное занятие. Правила поведения и безопасности во время занятий на свежем воздухе	1	06.09	Беседа, рассказ, показ видеофильма.	- познакомиться с техникой безопасности во время проведения занятий на свежем воздухе
2	Разучивание комплекса утренней гимнастики	1	13.09	Комплекс упражнений	- разучивать комплекс упражнений, научиться самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений.
3,4	Подвижные игры на свежем воздухе . Игра "Лапта"	2	20.09 27.09	Подвижные игры	-играть в подвижные игры, соблюдая правила. Формировать навыки игры в лапту.
5,6	Познавательная беседа «Игры народов мира» Русские народные игры	2	04.10 11.10	Игры	- познакомить детей с играми народов мира; с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину
7,8	Чувашские народные игры: «Салки -приседалки» и др.	2	18.10 25.10	Игра	-знакомство с традициями быта, обряда и ритуалами чувашского народа
9	Осенние весёлые старты	1	08.11	Эстафеты	-совершенствование навыков в беге с изменением направления.
10	Легкоатлетический кросс	1	15.11	Соревнование	-развивать ловкость, чувство коллективизма
11,12	Игра с элементами ОРУ	2	22.11 29.11	Игра	-совместно договариваться о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками
13	Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.	1	06.12	Игра	-применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.
14, 15	Катание на санках	2	13.12 20.12	Эстафеты	-прививать интерес детей к зимним видам спорта.
16	Разучивание новогодних игр	1	27.12	Подвижные игры, соревнования	-познакомить с некоторыми зимними играми.
17	Эстафеты на санках	1	10.01	Игра	
18	Лепка снеговика	1	17.01	Практическое занятие	

19, 20	Катание на лыжах и на коньках	2	24.01 31.01	Практическое занятие	-совершенствовать навыки отталкивания ногой, воспитывать чувства равновесия и улучшать координацию при управлении лыжами.
21	Соревнование на коньках	1	07.02	Соревнование	-совершенствование навыков в беге на коньках с изменением направления. -развивать ловкость, чувство коллективизма
22	Эстафеты с мячом	1	14.02	Эстафеты	-совершенствование навыка ловли и передачи мяча.
23	Эстафеты со скакалкой	1	28.02	Эстафеты	-совместно <i>договариваться</i> о правилах игры с одноклассниками
24	Игра в пионербол	1	06.03	Игра- соревнование	-воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма - устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.
25	Игра в пионербол	1	13.03	Игра	-устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
26	Метание в цель.	1	20.03	Игра- соревнование	
27	«Весёлые старты»	1	03.04	Эстафеты	-развивать ловкость, чувство коллективизма
28	Мини- футбол	1	10.04	Соревнование	
29	Эстафеты и игры по выбору детей	1	17.04	Соревнование	-совместно договариваться о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками
30	Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.	1	24.04	Игры по выбору	-укреплять здоровье детей -уметь применять игры самостоятельно - развивать умения работать в коллективе
31	Спортивный праздник «Спорт любить, здоровым быть!»	1	08.05	Эстафеты, игры, соревнование на свежем воздухе	-развивать ловкость, чувство коллективизма
32	Игра- путешествие «По дороге к здоровью!»	1	15.05	Игра	
33	Поход в лес.	1	22.05	Поход	-прививать интерес к туризму; воспитание чувства товарищества и взаимовыручки.

