

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____/Фадеева Г.Г./
Приказ № ____ от _____ 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

_____/Хвостенкова О.А. /
« ____ » _____ 2023 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании Методического совета

_____/Пыренкова С.В./
Протокол № ____ от _____ 2023 г.

Рабочая программа часа здоровья

"Поиграй-ка"

(спортивно-оздоровительное направление)

для 4 «б» класса

составлена учителем начальных классов

Сергеевой Антониной Ивановной

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 – 34, в неделю – 1 час

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.

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.

Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Общая характеристика

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. На занятиях кружка «Поиграй-ка» проводятся 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.

Час здоровья «Поиграй-ка» учитывает возрастные особенности младших школьников и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, которая не мешает умственной работе. С этой целью включены подвижные игры, настольные игры, викторины разной тематики. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

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

Основными задачами 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.

Планируемые результаты освоения

Личностные, метапредметные результаты освоения программы:

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных результатов в соответствии с ФГОС.

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 (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

- 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;
- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

№	Вид	Содержание
1.	Проект	Защита проекта "Моя любимая игра"
2.	Проект	Защита проекта «Игры народов мира»
3.	Проект	Защита проекта "Чувашские народные игры"

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	05.09.23г.	Беседа, рассказ, показ видеофильма.	- познакомиться с техникой безопасности во время проведения занятий на свежем воздухе
2	Разучивание комплекса утренней гимнастики	1	12.09.23г.	Комплекс упражнений	- разучивать комплекс упражнений, научиться самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений.
3,4	Подвижные игры на свежем воздухе . Игра "Лапта"	2	19.09.23г. 26.09.23г.	Подвижные игры	-играть в подвижные игры, соблюдая правила. Формировать навыки игры в лапту.
5,6	Познавательная беседа «Игры народов мира» Русские народные игры	2	03.10.23г. 10.10.23г.	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	17.10.23г. 24.10.23г.	Игра	-знакомство с традициями быта, обряда и ритуалами чувашского народа
9	Осенние весёлые старты	1	07.11.23г.	Эстафеты	-совершенствование навыков в беге с изменением направления.
10	Легкоатлетический кросс	1	14.11.23г.	Соревнование	-развивать ловкость, чувство коллективизма
11,12	Игра с элементами ОРУ	2	21.11.23г. 28.11.23г.	Игра	-совместно договариваться о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками
13	Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.	1	05.12.23г.	Игра	-применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.
14, 15	Катание на санках	2	12.12.23г. 19.12.23г.	Эстафеты	-прививать интерес детей к зимним видам спорта.
16	Разучивание новогодних игр	1	26.12.23г.	Подвижные игры, соревнования	-познакомить с некоторыми зимними играми.
17	Эстафеты на санках	1	09.01.24г.	Игра	
18	Лепка снеговика	1	16.01.24г.	Практическое занятие	

19, 20	Катание на лыжах и на коньках	2	23.01.24г. 30.01.24г.	Практическое занятие	-совершенствовать навыки отталкивания ногой, воспитывать чувства равновесия и улучшать координацию при управлении лыжами.
21	Соревнование на коньках	1	06.02.24г.	Соревнование	-совершенствование навыков в беге на коньках с изменением направления. -развивать ловкость, чувство коллективизма
22	Эстафеты с мячом	1	13.02.24г.	Эстафеты	-совершенствование навыка ловли и передачи мяча.
23	Эстафеты со скакалкой	1	20.02.24г.	Эстафеты	-совместно <i>договариваться</i> о правилах игры с одноклассниками
24	Игра в пионербол	1	27.02.24г.	Игра- соревнование	-воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма -устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.
25	Игра в пионербол	1	05.03.24г.	Игра	-устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
26	Метание в цель.	1	12.03.24г.	Игра- соревнование	
27	«Весёлые старты»	1	26.03.24г.	Эстафеты	-развивать ловкость, чувство коллективизма
28	Мини- футбол	1	02.04.24г.	Соревнование	
29	Эстафеты и игры по выбору детей	1	09.04.24г.	Соревнование	-совместно договариваться о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками
30	Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.	1	16.04.24г.	Игры по выбору	-укреплять здоровье детей -уметь применять игры самостоятельно - развивать умения работать в коллективе
31	Спортивный праздник «Спорт любить, здоровым быть!»	1	23.04.24г.	Эстафеты, игры, соревнование на свежем воздухе	-развивать ловкость, чувство коллективизма
32	Игра- путешествие «По дороге к здоровью!»	1	30.04.24г.	Игра	
33, 34	Поход в лес.	2	07.05.24г. 14.05.24г.	Поход	-прививать интерес к туризму; воспитание чувства товарищества и взаимовыручки.

