

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДОНЕЦКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 10 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 2  
от 28 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ И.В. Кулик  
28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Школа № 10 г.  
Донецка»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Васичкина  
Приказ № 197 от 28 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**начального общего образования внеурочного учебного курса**  
**«Час здоровья»**  
на 2023 – 2024 учебный год с учётом изменений ФГОС  
(является частью основной образовательной программы школы)

Составители:  
Сафонова Елена Анатольевна,  
Журавлева Елена Александровна,  
Захарова Наталья Владимировна,  
Жируева Виктория Сергеевна

г. Донецк, 2023 г.

### **Пояснительная записка**

Курс внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год разработан для начальных классов в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2023 № 64100) ;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2023г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2022 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).
- План внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год начального общего образования (ФГОС) для 1-4 классов МБОУ «Школа № 10 города Донецка».

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительная.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа данного курса ориентирована на детей в возрасте от 6 до 10 лет. Внеурочная деятельность рассматривается в ООП школы отдельным блоком и осуществляется во второй половине дня. «Час здоровья» организуется по направлению развития личности: спортивно-оздоровительное. Занятия проходят 1 раз в неделю.

**Цель программы:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи,** решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма.

**Содержание программы определено с учётом:**

- возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей обучающихся, их интересов и потребностей;
  - тенденции развития воспитания и образования.
- В результате освоения программногo материала по внеурочной

деятельности обучающиеся 2 класса **должны:**

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

**уметь:**

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

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Планируемые результаты:**

**личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- ✓ **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- ✓ **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- ✓ Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- ✓ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- ✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- ✓ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- ✓ Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- ✓ Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- ✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- ✓ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. Коммуникативные УУД:

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ✓ **Слушать и понимать** речь других.
- ✓ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- ✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков). **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**
- ✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта

взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Содержание изучаемого курса 1 класс (33 часа)**

Игры с элементами строя: «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий», «Быстро встань в колонну», «Класс, смирно!», «К своим флажкам» (7ч.)

Игры с ходьбой и бегом: «Кошки-мышки», «Хитрая лиса», «Ястреб и утка», «У медведя во бору», «Совушка», «Гуси-лебеди»(7ч.)

Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «Салки в приседе», «Попрыгунчики воробушки», «Удочка», «Зайцы, сторож, Жучка»(7ч.)

Игры с большими мячами: «Мяч соседу», «Мяч сбоку», «Мяч над головой», Охотники и утки», эстафеты с мячами (6ч.)

На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Салки – ноги от земли», «Бег сороконожек», «Медведи ипчёлы», «Белые медведи».(5ч)

Вариативное занятие (1ч)

### **Содержание изучаемого курса 2-4 класс (34 часа)**

#### **Основы знаний о народной подвижной игре (1 ч)**

Народные игры

#### **Занимательные игры (8 ч)**

Русские народные игры. «Горелки», «Ловушка», «Пятнашки», «Прятки», «Гуси», «Охотник и сторож». Групповые игры: «Чай-чай-выручай», «Карусель», «Совушка», «Штандр».

#### **Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! (1 ч)**

Беседа «Двигательная активность и гиподинамия».

#### **Игры-эстафеты (7 ч)**

Эстафета с мячами. «Перенеси мяч», «Кенгуру». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».

Игра с малым мячом. «Под небеса». Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».

#### **Подвижные игры разных народов (8 ч)**

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки». Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».

Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела». Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок».

Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки». Игры украинского народа: «Высокий дуб», «Колдун».

Игры азербайджанского народа: «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек». Игры чувашского народа: «Хищник в море», «Рыбки».

Игры калмыцкого народа: «Альчики», «Забрасывание белого мяча». Игры русского народа: «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».

#### **Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (3 ч)**

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.

Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»).

**Высокий старт с последующим стартовым ускорением (8 ч)**

Игра зимой на воздухе. «Городки». Игра зимой на воздухе. «Снежный боулинг». Игра зимой на воздухе. «Гонки снежных комов». Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Строительные игры из снега. «Скатывание шаров». Игровая программа «Зимние забавы». «Зимняя импровизация» - лепка скульптур из снега. Игра – эстафета «Взятие снежного городка»

**Бег из разных исходных положений и с разным положением рук. (8 ч)**

Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики:

«У медведя во бору», «Совушка». Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву». Подвижные игры, основанные на элементах лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»; Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка».

Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву». Подвижные игры, основанные на элементах лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;

**Календарно-тематическое планирование 1 класс (34 часа)**

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол-во часов
1.			Основы знаний о народной подвижной игре. Народные игры.	
2.			Народные игры.	
3.			Игры с элементами строя: «Построение в шеренгу»	
4.			Игры с элементами строя: «У ребят порядок строгий»	
5.			Игры с элементами строя: «Быстро встань в колонну»	
6.			Игры с элементами строя: «Класс, смирно!»	
7.			Игры с элементами строя: «К своим флажкам»	
8.			Игры с ходьбой и бегом: «Кошки-мышки»	
9.			Игры с ходьбой и бегом: «Хитрая лиса»	
10.			Игры с ходьбой и бегом: «Ястреб и утка»	
11.			Игры с ходьбой и бегом: «У медведя во бору»	
12.			Игры с ходьбой и бегом: «Совушка»	
13.			Игры с ходьбой и бегом: «Гуси-лебеди»	
14.			Игры с прыжками: «С кочки на кочку»	
15.			Игры с прыжками: «Салки в приседе»	
16.			Игры с прыжками: «Попрыгунчики воробушки»	
17.			Игры с прыжками: «Удочка»	
18.			Игры с прыжками: «Зайцы, сторож, Жучка»	
19.			Игры с большими мячами: «Мяч соседу»	

20.		Игры с большими мячами: «Мяч сбоку»	
21.		Игры с большими мячами: «Мяч над головой»	
22.		Игры с большими мячами: «Охотники и утки»	
23.		Эстафеты с мячами	
24.		Эстафеты с мячами	
25.		На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Салки – ноги от земли»	
26.		На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Салки – ноги от земли»	
27.		На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Бег сороконожек»	
28.		На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Бег сороконожек»	
29.		На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Медведи и пчёлы»	
30.		На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Белые медведи»	
31.		На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Медведи и пчёлы»	
32.		На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Медведи и пчёлы»	
33.		Итоговое занятие	

### Календарно-тематическое планирование 2-4 класс (34 часа)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол-во часов
1.			Основы знаний о народной подвижной игре. Народные игры.	1
2.			Занимательные игры. Русские народные игры. «Горелки», «Ловушка».	1
3.			Занимательные игры. Русские народные игры. «Горелки», «Ловушка».	1
4.			Занимательные игры. Русская народная игра «Горелки».	1
5.			Занимательные игры. Русская народная игра «Салки».	1
6.			Занимательные игры. Русская народная игра «Пятнашки». «Охотники и зайцы»	1
7.			Занимательные игры. Русская народная игра «Фанты».	1
8.			Русская народная игра «Ловушки с приседаниями».	1
9.			Русская народная игра «Птицелов».	1
10.			Групповые игры. «Совушка», «Штандр».	1

11.		Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1
12.		Беседа «Двигательная активность и гиподинамия».	1
13.		Игры-эстафеты. Эстафета с мячами. «Перенеси мяч».	1
14.		Эстафета с мячами. «Кенгуру».	1
15.		Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».	1
16.		Игра с малым мячом. «Под небеса». Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	1
17.		Подвижные игры разных народов. Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	1
18.		Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	1
19.		Игры белорусского народа. « Михасик», «Прела-горела».	1
20.		Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок».	1
21.		Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки».	1
22.		Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	1
23.		Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	1
24.		Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».	1
25.		Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча».	1
26.		Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	1
27.		Общеразвивающие физические упражнения. Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы».	1
28.		Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1
29.		Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.	1
30.		Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.	1
31.		Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”).	1
32.		Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	1
33.		Эстафета «Передача мяча», «Передача мяча».	1
34.		Эстафета со скакалкой, обручем. Итоговое занятие.	1

**Список литературы**

1. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
2. «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.
4. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва , 2000.
5. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198
7. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
8. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
9. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
10. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991
11. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.

**Материально-техническое обеспечение**

Оборудование и инвентарь: мячи, скакалки, обручи, кегли.

Цифровые образовательные ресурсы <http://school-collection.edu.ru/>