

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края
Управления образования администрации Эвенкийского муниципального района
Красноярского края
МКОУ СОШ ЭМР

РАССМОТРЕНО ШКМО _____ Симончина А. Г. Протокол № 1 От «31» августа 2023г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Корикова Е. А. Протокол № 1 От «31» августа 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор _____ Чежинова Т. Н. Приказ № 112/4 От «31» августа 2023г.
--	--	---

Рабочая программа

По внеурочной деятельности

Час здоровья

для 1 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Бутонаев Михаил Петрович

Пояснительная записка.

Когда ребенок подрастает, все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Начальная школа – особый этап в жизни ребенка, связанный:

- с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребенка — с переходом к учебной деятельности (при сохранении значимости игровой), имеющей общественный характер и являющейся социальной по содержанию;
- с освоением новой социальной позиции, расширением сферы взаимодействия ребенка с окружающим миром, развитием потребностей в общении, познании, социальном признании и самовыражении;
- с принятием и освоением ребенком новой социальной роли ученика, выражающейся в формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ школьной жизни и перспективы личностного и познавательного развития;
- с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Цель программы:

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

- содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, — приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 7 до 8 лет.

Программа составлена для учащихся 1-х классов; 1 час в неделю, 33 часа в год.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии** – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- **личностно-ориентированное и дифференцированное обучение** – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- **информационно-коммуникационные технологии** – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, физкультурно – массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Освоения программного материала во 1-м классе.

В результате освоения содержания программы учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- о правилах поведения на занятиях физическими упражнениями и причинах травматизма.

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять двигательные умения и навыки:

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Содержание программы.**Легкая атлетика (14 часов).**

1. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3 x 10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”. Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега.

Общая физическая и специальная подготовка (4 часа).

1. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.
2. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.
3. Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия.

Спортивные и подвижные игры (15 часов).

Баскетбол: броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

Футбол: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

Подвижные игры: игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	содержание и тема урока	количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Теоретические сведения	в ходе уроков
3	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег и беговые упражнения	6
4	Метание малого мяча	4
5	Прыжки	4
6	Спортивные игры.	11
7	Подвижные игры	4
8	Общая физическая и специальная подготовка.	4
9	Итоговое занятие	1
Итого часов:		34

Распределение учебного материала по четвертям.

Разделы программы.	Количество часов.
1-я четверть.	1
Вводное занятие.	8
Легкая атлетика.	
2-я четверть.	4
Общая физическая и специальная подготовка.	2
Подвижные игры.	1
Спортивные игры.	
3-я четверть.	10
Спортивные игры.	
4-я четверть.	
Легкая атлетика.	6
Подвижные игры.	2
Итоговый урок.	1
Итого часов:	34

Тематическое планирование

Месяц	Число	Количество часов	Тема
Сентябрь	8	1	Вводное занятие. Беседа: Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. Подвижная игра: “Гонка мячей по кругу”, “Мяч капитану”.
Сентябрь	15	1	Беседа: История развития

			легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Строевые упражнения. Спец. беговые и прыжковые упр-я, бег по прямой на 30 метров; бег с последующим ускорением. Подвижная игра: “Кто быстрее”.
Сентябрь	22	1	Беседа: Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Челночный бег “3 х 10м”, бег с изменением темпа. Подвижная игра – эстафета с переноской предметов.
Сентябрь	29	1	Беседа: Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Подвижная игра “Охотники и утки”.
Октябрь	6	1	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивностью; бег из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Подвижная игра : “ Передача мяча в шеренгах и колоннах”.
Октябрь	13	1	Беседа: Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха). Подвижная игра “Кто дальше бросит”.
Октябрь	20	1	Беседа: Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.
Октябрь	27	1	Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Равномерный “5-ти минутный бег”. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.
Ноябрь	17	1	Строевые упр-я, комплекс утренней

			гимнастики без предметов, спец. беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.
Ноябрь	24	1	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с малым мячом. Беседа: Правильная осанка и ее значение для здоровья младших школьников. Акробатические упр-я: кувырок вперед, “мост” лежа. Подвижная игра “Подвижная цель”.
Декабрь	1	1	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета.
Декабрь	8	1	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета с прыжками в высоту с прямого разбега.
Декабрь	15	1	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения с гантелями (для мальчиков). Подвижная игра “Охотники и утки”, “Удочка”.
Декабрь	22	1	Беседа: Закаливание в домашних условиях. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры “Быстрые и ловкие”, “Удочка”, “Успей выбежать”
Декабрь	29	1	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Подвижная игра “Не попадись”, игра – эстафета.
Январь	12	1	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренгах”.
Январь	19	1	Беседа: Правила безопасного поведения при занятиях спортивными играми в спортивном зале. Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренгах”.
Январь	26	1	Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча на месте

			правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра “Передача мяча в шеренгах”, “Кто быстрее с ведением мяча”.
Февраль	2	1	Упражнения с баскетбольными мячами: броски и ловля мяча двумя руками в парах; передача мяча с отскоком от пола на месте; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”.
Февраль	9	1	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча на месте и в движении двумя руками; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом и легким бегом. Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении. Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей.
Февраль	16	1	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча на месте и в движении двумя руками; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом и легким бегом. Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении. Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей.
Февраль	23	1	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча в движении двумя руками; ведение мяча правой рукой шагом и легким бегом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”. Игровые правила при выполнении бросков мяча в корзину.
Март	2	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча в движении двумя руками; ведение мяча правой рукой шагом и легким бегом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.
Март	9	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей (перебрасывание мячей друг другу разными способами – снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Отработка игровых приемов. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.
Март	16	1	Беседа: Польза оздоровительной гимнастики. Комплекс ОРУ без предметов.

			Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей (перебрасывание мячей друг другу разными способами – снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Игровые правила. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.
Март	23	1	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча в движении двумя руками; ведение мяча правой рукой легким бегом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.
Март	30	1	Беседа: Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Прыжки на месте на одной, двух ногах; с поворотом на 90, 100*; прыжки по разметкам. Подвижная игра “Охотники и утки”.
Апрель	6	1	Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с прыжками через препятствие.
Апрель	13	1	Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Быстрый бег парами на скорость. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.
Апрель	20	1	Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Быстрый бег парами на скорость. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.
Апрель	27	1	Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха). Подвижная игра “Кто быстрее”.
Май	4	1	Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха). Подвижная игра “Кто быстрее”.
Май	11	1	Спец. беговые и прыжковые упражнения.

			Отработка футбольных игровых приемов. Игровые правила игры в футбол. Игра в футбол для мальчиков, прыжки через скакалку для девочек.
Май	18	1	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Отработка футбольных игровых приемов. Игровые правила игры в футбол. Игра в футбол для мальчиков, прыжки через скакалку для девочек. Подвижные игры по выбору учащихся.
Итого: 34 часа			