Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПОРТ - КАТОНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА АЗОВСКОГО РАЙОНА
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПОРТ - КАТОНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА АЗОВСКОГО РАЙОНА, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПОРТ - КАТОНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА АЗОВСКОГО РАЙОНА, email=mouskaton@mail.ru
Дата: 2026.10.21 16:24:05 +03'00'

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Администрация Азовского района

МБОУ Порт-Катоновская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета и рекомендовано к утверждению	Заместитель директора по УВР	Директор школы
Протокол №1 от «28» 08.2026 г.	Игнатова М. Б.	Гончарова Т. П.
		Приказ №94 от «28» 08.2026г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

(ID 11406536)

« Час здоровья»

для обучающихся 1-4классов

с. Порт-Катон 2026 г

1. Пояснительная записка

Программа «Час здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

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

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитатель-ной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность учащихся. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма с более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы учащихся, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Рабочая программа «Час здоровья» разработана на весь уровень начального общего образования (1-4) и рассчитана на 1 час в неделю: в 1 классе – 33 часа, во 2-4 классах – 34 часа.

Личностные и метопредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

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

Содержание курса внеурочной деятельности.

Основы знаний о народной подвижной игре.
- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.
- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.
Выработка правил.
- Пятнашки.
- Фанты.
- Горелки.
- Лапта.
- Блуждающий мяч.

Игры на свежем воздухе.
- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!
- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.
Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.
Игры-эстафеты.
- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

Подвижные игры разных народов.
-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»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнения со скакалками.
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
- Упражнения со скалками.

Подвижные игры, основанные на элементах:
- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;

- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Зимние забавы
-Зимой на воздухе. «Городки».
- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».
- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».
- Эстафета на санках.
- Лыжные гонки.
Техника безопасности.

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности учащихся.

1 класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Русские народные игры.	6	Знать правила поведения при играх, Самостоятельно играть в разученные игры. Через народные игры познавать традиции, обычаи, особенности жизни своего народа, приобщается к его культуре.
2.	Игры на развитие психических процессов.	6	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие восприятия, памяти, мышления, внимания. Коррекция эмоциональной сферы учащихся.
3.	Подвижные игры.	13	Разучивать правила поведения при играх, разучивать правила игры. Умение сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.
4.	Спортивные игры.	8	Разучивать и знать правила поведения во время игры. Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками.
	Всего:	33	

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводное занятие	2	Основы знаний о народной подвижной игре .Понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни. Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации на тему «Здоровье».
2.	Игры на свежем воздухе	6	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
3.	Подвижные игры разных народов	22	Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.
4.	Эстафеты	2	Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом и прыжками, с преодолением препятствий, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
5.	Резервные часы	2	Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
	Всего:	34	

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводное занятие	1	Понимание роли и значения занятий изическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации на тему «Здоровье».
2.	Техника безопасности	3	Знать технику безопасности во время занятий спортивной деятельностью. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
3.	Беседы	3	Уметь ухаживать за своим организмом, знать правила личной гигиены, знать как закаливать организм.
4.	Игры	27	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками.
	Всего:	34	

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводное занятие	1	Понимание роли и значения занятий изическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
2.	Техника безопасности	2	Знать технику безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе..
3.	Беседы	2	Здоровьесберегающие беседы. «Как сохранить здоровье, где можно и где нельзя играть». Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
4.	Подвижные игры	17	Научиться планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки учащегося.
5.	Эстафеты	9	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения во время игры, самостоятельно играть в различные игры. Умение выполнять
6.	Резервные часы.	3	Общеобразовательные упражнения.
	Всего:	34	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.

1. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей 1-4 классов. М: Владос 2002

2. Гришков В.И. Детские подвижные игры.

3. **Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М: Вако 2004**

4. Лях В.И. «Мой друг – физкультура: 1-4 кл.» М. Просвещение 2001 г.

5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М: Владос 2003

6. Обухов Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы 1-4 классы. М: Вако 2008

7. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения для младших школьников. М: Владос 2003

8. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения с предметами для младших школьников. М: Владос 2003

Инвентарь: Мячи: малый (теннисный), малый (мягкий),
баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, кегли

Календарно - тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Русская народная игра «У медведя во бору»	02.09
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	09.09
3	Русская народная игра «Горелки».	16.09
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	23.09
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	30.09
6	Русская народная игра «Зарница»	07.10
7	Игры на развитие восприятия.	14.10
8	Упражнения и игры на внимание	21.10
9	Игры на развитие памяти.	11.11
10	Игры на развитие воображения.	18.11
11	Игры на развитие мышления и речи.	25.11
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	02.12
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	09.12
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	16.12
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	23.12
16	Весёлые старты с мячом.	13.01
17	Игра «Волк во рву»	20.01
18	Весёлые старты со скакалкой	27.01
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	03.02
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	17.02
21	Игра «Белки, волки, лисы».	02.03
22	Игра «Совушка».	16.03
23	Игра «Удочка»	06.04
24	Игра «Перемена мест»	13.04
25	Игра «Салки с мячом».	20.04
26	Игра «Прыгай через ров»	27.04
27	Волейбол	18.05
28	Спортивный праздник.	25.05

Календарно –тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1-2.	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре. -Пятнашки.	04.09, 11.09
3-4.	Игры на свежем воздухе. - Лапта.	18.09, 25.09
5.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Игра « Блуждающий мяч».	02.10
6-7.	Игры-эстафеты. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	09.10, 16.10
8-9.	Подвижные игры разных народов. «Не упусти мяч»	23.10, 06.11
10-11.	Групповые игры. «Карусель», «Совушка».	13.11, 20.11
12-13.	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	27.11, 04.12
14-15.	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	11.12, 18.12
16-17.	Игры белорусского народа. « Михасик», «Прела-горела».	25.12, 15.01
18-19.	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»	22.01, 29.01
20-21.	Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».	05.02, 12.02
22-23.	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек». Игры украинского народа. « Высокий дуб» «Колдун».	19.02, 26.02
24	Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки»	04.03
25-26	Игры украинского народа. « Высокий дуб» «Колдун».	11.03, 18.03
27	Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки»	01.04
28-29.	Забрасывание мяча в цель	08.04, 15.04
30.	Эстафеты с бегом и прыжками.	22.04
31.	Эстафеты с преодолением препятствий.	29.04
32-33	Игры на свежем воздухе.	06.05,13.05
34.	Экскурсия	20.05

Календарно - тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	05.09
2.	Игры на свежем воздухе	12.09
3.	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	19.09
4.	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	26.09
5.	Игры-эстафеты. Эстафеты с мячами.	03.10
6.	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	10.10
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»	17.10
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».	24.10
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	07.11
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	14.11
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	21.11
12.	Беседа. Твой организм. «Кот проснулся»	28.11
13.	« Пчелки», «красная шапочка».	05.12
14.	Веселые эстафеты с предметами.	12.12
15.	«Пустое место, «Кот идет».	19.12
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	26.12
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны».	16.01
18.	«Пятнашки», «Зима- лето».	23.01
19.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	30.01
20.	«Колдунчики», Пчелки».	06.02
21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	13.02
22.	«Стая», «Быстро по местам».	20.02
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки».	27.02
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	05.03
25.	«Проведи», «Пчелки».	12.03
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди».	19.03
27.	«Шишки, желуди, орехи»	02.04
28.	«Зима - лето».	09.04
29.	«Волк во рву», «Пустое место».	16.04
30.	Беседа. Закаливание организма.	23.04
31.	«Воробушки», «Берегись, Буратино».	30.04
32.	«Зима - лето», «Космонавты».	07.05
33.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	14.05
34.	«Летает - не летает», «Статуя».	21.05

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	«Кот идет», «Товарищ командир»	05.09
2.	«День и ночь», «Воробьи вороны».	12.09
3.	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	19.09
4.	«Колдунчик», «Салки- выручали».	26.09
5.	«Гуси и волк», «Салки -выручали».	03.10
6.	«Проведи», «Пчелки».	10.10
7.	«Хитрая лиса», «Зима – лето».	17.10
8.	Полоса препятствий.	24.10
9.	«День ночь», «Мы веселые ребята».	07.11
10.	«Волк во рву», «Пустое место».	14.11
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	21.11
12.	Веселые эстафеты с мечами.	28.11
13.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	05.12
14.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	12.12
15.	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	19.12
16.	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	26.12
17.	«Салки-выручали», «Волк во рву».	16.01
18.	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».	23.01
19-20.	Веселые эстафеты на свежем воздухе.	30.01, 06.02
21.	«Волк во рву», «Пустое место».	13.02
22.	«Класс смирно», «Веселые старты»	20.02
23.	« К своим флажкам», «Два мороза».	27.02
24.	«Гуси и волк», «Салки выручали».	05.03
25.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	12.03
26.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки - выручалки», «Волк во рву».	19.03
27.	«Воробушки»	02.04
28.	«Берегись Буратино».	09.04
29-30.	Веселые старты с баскетбольными мячами.	16.04, 23.04
31.	«Зайцы, сторож и жучка»	30.04
32.	Игры на свежем воздухе.	07.05
33.	Игры с мячом и обручем.	14.05
34.	Беседа. Где можно и где нельзя играть.	21.05