

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Администрация Кировградского муниципального округа
МАОУ СОШ №9

РАССМОТРЕНО

Зам. Директора по ВР:

Е.В. Малых

Протокол № 1

от «28» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №9

Т. В. Бабушкина

Приказ № 84

от «28» августа 2025 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Урок здоровья»
для обучающихся 1 – 2 классов

п.Нейво-Рудянка 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2011 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной 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 детей. По содержанию все 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 на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость

3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей

МЕТОДИЧЕСКАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ:

Отличительной особенностью программы является увеличение объема (количества часов) на изучение подвижных игр на период 2 лет обучения.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья,

физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

1 КЛАСС УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Тема раздела | Теория | Практика |
|--------------|----------------------|-----------|----------|
| 1 | Техника безопасности | 1 | - |
| 2 | Беседы | 1 | - |
| 3 | Занятий | - | 31 |
| Итого | | 33 | |

2 КЛАСС

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Тема раздела | Теория | Практика |
|--------------|----------------------|--------|-----------|
| 1 | Техника безопасности | 1 | - |
| 2 | Беседы | 1 | - |
| 3 | Занятий | - | 32 |
| Итого | | | 34 |

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
 - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - 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;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАССА

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
|----------|---|-----------------|
| 1. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. | 1 |
| 2. | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». | 1 |
| 3. | Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 |
| 4. | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 5. | Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». | 1 |
| 6. | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». | 1 |
| 7. | Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 |
| 8. | Комплекс ОРУ с предметами. | 1 |
| 9. | Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 |
| 10. | Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». | 1 |
| 11. | Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». | 1 |
| 12. | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». | 1 |
| 13. | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». | 1 |
| 14. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | 1 |
| 15. | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 16. | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». | 1 |
| 17. | Комплекс ОРУ «Скалка»). Игра «Прыгающие воробышки». | 1 |
| 18. | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». | 1 |
| 19. | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». | 1 |
| 20. | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». | 1 |
| 21. | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». | 1 |
| 22. | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». | 1 |
| 23. | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». | 1 |
| 24. | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 1 |
| 25. | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». | 1 |
| 26. | Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». | 1 |
| 27. | Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга». | 1 |
| 28. | Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи». | 1 |
| 29. | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 |
| 30. | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба» | 1 |
| 31. | Разучивание народных игр. Игра «Чижик» | 1 |
| 32. | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» | 1 |
| 33. | Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". | 1 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАССА

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| 1. | Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега | 1 |
| 2. | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробыши» | 1 |
| 3. | Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагкам». Игра «День и ночь». | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 4. | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место» | 1 |
| 5. | Комплекс ОРУ в движении. Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо» | 1 |
| 6. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробыи-попрыгунчики». | 1 |
| 7. | Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». | 1 |
| 8. | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» | 1 |
| 9. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». | 1 |
| 10. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Пингвины с мячом». | 1 |
| 11. | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» | 1 |
| 12. | Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи». | 1 |
| 13. | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 14. | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Сбей мяч» | 1 |
| 15. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». | 1 |
| 16. | Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». | 1 |
| 17. | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». | 1 |
| 18. | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Карлики и великаны». | 1 |
| 19. | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». | 1 |
| 20. | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». | 1 |
| 21. | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». | 1 |
| 22. | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 |
| 23. | Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев». | 1 |
| 24. | Игра «Санные поезда». | 1 |
| 25. | Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных» | 1 |
| 26. | Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам». | 1 |
| 27. | Веселые старты Эстафеты «Бег сороконожек». | 1 |
| 28. | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 |
| 29. | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Выноны». | 1 |
| 30. | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». | 1 |
| 31. | Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» | 1 |
| 32. | Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» | 1 |
| 33. | Разучивание народных игр. Игра «Котел» | 1 |
| 34. | Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник". | 1 |