**Пояснительная записка**

Федеральная адаптированная рабочая программа по внеурочной деятельности «Час здоровья» (далее – Программа) составлена для обучающихся 5,6,7 классов, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФГОС УО (ИН), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850), ФАООП УО (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован Минюстом России 30 декабря 2022 г., регистрационный № 71930), на основе:

- АООП ГКОУ «С(К)ШИ» г. Бугуруслана на 2023-2024 учебный год.

**Цель:** создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами спортивно – оздоровительной деятельности и физической культуры.

**Задачи:**

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;

- организация своевременную комплексную физическую реабилитацию детей;

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- обеспечить двигательную активность обучающихся во внеурочное время;

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, использовать их при организации досуга.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** данной программы внеурочной деятельности обусловлены состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами решении этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента различных правительственных программах по модернизации процесса образования, президентской инициативе в Концепции новых федеральных образовательных стандартов.

Программа «Час здоровья» направлена на достижение общих целей-формирование в процессе внеурочной деятельности мировоззренческих ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Этому способствуют интегрированность содержание программы, его преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы, а также использование при проведении занятий деятельного подхода, что позволяет осуществлять новую образовательную парадигму, способствующих накоплению у обучающихся «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни, который будет востребован ими в дальнейшей жизни и относится к категории общей культуры здоровья.

Программа предполагает организацию занятий на основе диалогового общения учителя и ученика, чему способствуют современные педагогические технологии. В ней предложено широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренингов, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому обучающемуся приобретать собственный положительный опыт в решении проблем и ситуаций. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребенка становиться естественной потребностью жизни.

Цели внеурочной деятельности этого направления сформированы через конечный результат, выражающий в деятельности обучающихся. Главным результатом являются практические навыки детей, их умение принимать решение в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни.

Важным результатом программы можно считать изменение взглядов и представлении обучающихся о своем здоровье и способах его сохранения и преумножения. Эти результаты можно оценивать посредством анкетирования, диагностирования. Очень важно, чтобы сам ученик видел свое развитие и свои достижения в вопросах здоровья и вел собственный «дневник здоровья», в котором фиксировал свои впечатления и самочувствие, выполнял задания, заполнял анкеты.

**Общая характеристика**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» предназначена для обучающихся 5,6,7 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Здоровьесберегающая организация внеурочной деятельности предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным особенностям школьников.

Основные направления реализации программы: - организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях; - организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с различными предметами (мячи, скакалки и др.); - организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года; - активное использование спортивных площадок в рамках работы программы; - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе; - организация питания обучающихся; - проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;

- организация и проведение в мероприятиях по профилактике детского травматизма на дорогах; - организация и проведение профилактической работы с родителями;   
- организация встреч родителей с медицинскими работниками;  
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья обучающихся.  
 Программа предусматривает задания, упражнения, игры на:  
- укрепление здоровья школьников, развитие физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;  
- формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств;  
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;  
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;  
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

*Место занятий в учебном плане* Во внеурочной деятельности «Час здоровья» занимаются обучающиеся 5, 6, 7 классов.   
Занятия в каждом классе проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Всего в трех классах в году – 102 занятия.

**Таблица содержания основных разделов по четвертям**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-6 классы** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни. | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Формирование двигательных способностей. | 2 | 2 | 4 | 2 |
| Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. | 3 | 3 | 4 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 класс** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни. | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Формирование двигательных способностей. | 2 | 1 | 3 | 2 |
| Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Воспитание навыков самостоятельности и групповых занятий. | 2 | 2 | 2 | 2 |

*Ценностные ориентиры содержания внеурочной деятельности*

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Ценность человека как разумного существа, стремящего к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранении жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность истины – это ценность научного познания как часть культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.  
Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной сферы. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни. Ценность свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

*Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета*

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;  
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);  
- укрепление здоровья;  
- формирования устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой, спортом и к здоровому образу жизни.

Рабочая программа «Час здоровья» предусматривает достижение следующих результатов:  
*личностные результаты*- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки воспитанников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности;

*метапредметные результаты*- освоенные обучающимися базовые учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

*предметные результаты*- освоенный обучающимися опыт, специфический для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его

преображению и применению.

Виды контроля и формы подведения итогов: тесты и анкетирование, соревнования различного уровня.

**Содержание программы**

**Раздел I.** Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни.  
Гигиена повседневного быта:  
- физическое развитие  
- формирование правильной осанки  
- основы самоконтроля  
- средства и методы сохранения здоровья  
- профилактика нарушения зрения  
- профилактика вредных привычек  
**Раздел** **I I.** Формирование двигательных способностей.  
- основные виды двигательных способностей и их формирование

**Раздел I I I.** Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.  
- прикладные умения и навыки  
- основные виды движения

**Раздел IV.** Воспитание навыков самостоятельности и групповых занятий.

**Календарно-тематическое планирование кружка «Час здоровья»  
5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Примечания** |
| **I четверть – 8 часов**  *Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (3 ч.)* | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.  Формирование представлений о режиме дня школьника, личной гигиене. | 1 |  | Беседа, участие в диалоге. Составление режима дня. Правила личной гигиены. |  |
| 2 | Понятие «осанка». Упражнения для профилактики нарушений осанки. | 1 |  | Знакомство с понятием осанка. Разучивание упражнений для профилактики нарушений осанки. |  |
| 3 | Основы самоконтроля (признаки утомляемости). | 1 |  | Подвижные игры, преимущественно с бегом. |  |
| *Формирование двигательных способностей (2 ч.)* | | | | | |
| 4 | Ловкость и гибкость. | 1 |  | Подвижные игры на развитие ловкости и гибкости. |  |
| 5 | Скорость и выносливость. | 1 |  | Ознакомление с новыми понятиями. Подвижные игры преимущественно с бегом. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). |  |
| *Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (3 ч.)* | | | | | |
| 6 | Основные виды движения: ходьба. | 1 |  | Сочетание различных видов ходьбы. |  |
| 7 | Основные виды движения: бег. | 1 |  | Бег с преодолением простейших препятствий. |  |
| 8 | Прикладные умения и навыки. |  |  | Круговая эстафета. |  |
| **II четверть - 8 часов**  *Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (2 ч.)* | | | | | |
| 1 | Средства и методы сохранения здоровья (закаливание). | 1 |  | Участие в диалоге. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе без предметов. |  |
| 2 | Профилактика нарушения зрения. | 1 |  | Выполнение упражнений с контролем и без контроля зрения. |  |
| 3 | Значение утренней гимнастики для организма. | 1 |  | Беседа с обсуждением. Ознакомление с комплексом упражнений. |  |
| *Формирование двигательных способностей (2 ч.)* | | | | | |
| 4 | Двигательные способности. | 1 |  | Упражнения на развитие гибкости (в соответствии с физическим развитием). |  |
| 5 | Сохраняй здоровье - развивай гибкость. | 1 |  | Участие в диалоге, работа с презентацией с дальнейшим обсуждением. Комплекс упражнений. |  |
| *Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (3 ч.)* | | | | | |
| 6 | Физические упражнения для мышц рук. | 1 |  | Участие в диалоге, игры и физические упражнения. |  |
| 7,8 | Основные виды движений: метание. | 2 |  | Метание мяча на заданный ориентир. |  |
| **III четверть – 10 часов** | | | | | |
| *Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (2 ч.)* | | | | | |
| 1 | Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. | 1 |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |
| 2 | Занятия лыжной подготовкой как средство укрепления здоровья. | 1 |  | Закрепление знаний по креплению, переноске лыж. |  |
| *Формирование двигательных способностей (4 ч.)* | | | | | |
| 3,4 | Развитие выносливости. | 2 |  | Ходьба на лыжах 400 м. |  |
| 5,6 | Кондиционные способности. | 2 |  | Ходьба на лыжах по ориентирам. |  |
| *Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (4 ч.)* | | | | | |
| 7 | Основные виды движений: ходьба на лыжах. | 1 |  | Ходьба по учебной лыжне ступающим шагом. |  |
| 8 | Основные виды движений: ходьба на лыжах. | 1 |  | Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. |  |
| 9 | Основные виды движений: эстафетный бег на лыжах. | 1 |  | Эстафета «Быстрый лыжник». |  |
| 10 | Основные виды движений: эстафетный бег на лыжах. | 1 |  | Эстафета на кругах. |  |
| **IV четверть – 8 часов**  *Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (2 ч.)* | | | | | |
| 1 | Значение физической культуры для здоровья человека. | 1 |  | Беседа, просмотр видео |  |
| 2 | Самый быстрый, самый ловкий! | 1 |  | Соревнования, эстафеты. |  |
| *Формирование двигательных способностей (3 ч.)* | | | | | |
| 3 | Что значит быть ловким? | 1 |  | Игры и упражнения на развитие ловкости |  |
| 4 | Что значит быть сильным и выносливым? | 1 |  | Игры и упражнения на развитие силы и выносливости |  |
| 5 | Равновесие. | 1 |  | Комплекс упражнений по сохранению равновесия. |  |
| *Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (3 ч.)* | | | | | |
| 6 | Игры с мячом. | 1 |  | Закрепление техник передачи мяча на основе соревновательных моментов: ловля, бросок, передача. |  |
| 7 | Играя, подружись с бегом. | 1 |  | Эстафетный бег. |  |
| 8 | Подвижные игры. | 1 |  | Игры «Стой!», «Мяч среднему» и др. |  |

**Календарно-тематическое планирование кружка «Час здоровья»  
6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Примечания** |
| **I четверть – 8 часов**  *Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (3 ч.)* | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Режим дня.  Значение здоровья человека для общества. | 1 |  | Беседа, участие в диалоге. Составление режима дня. Памятки ЗОЖ.. |  |
| 2 | Значение осанки в жизни человека «Ее величество спина». | 1 |  | Участие в беседе. Комплекс упражнений на профилактику сколиоза. |  |
| 3 | Методы самоконтроля работоспособности, усталости. | 1 |  | Подвижные игры, преимущественно с бегом. |  |
| *Формирование двигательных способностей (2 ч.)* | | | | | |
| 4 | Физические качества: быстрота, гибкость, ловкость. | 1 |  | Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости и гибкости. |  |
| 5 | Виды и способы повышения выносливости. | 1 |  | Ознакомление с новыми понятиями. Подвижные игры преимущественно с бегом. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). |  |
| *Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (3 ч.)* | | | | | |
| 6 | Основные виды движения: ходьба. | 1 |  | Сочетание различных видов ходьбы. |  |
| 7 | Основные виды движения: бег. | 1 |  | Бег с преодолением простейших препятствий. |  |
| 8 | Прикладные умения и навыки. |  |  | Круговая эстафета. |  |
| **II четверть - 8 часов**  *Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (2 ч.)* | | | | | |
| 1 | Виды и способы закаливания. | 1 |  | Участие в диалоге. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе без предметов. |  |
| 2 | Нарушение зрения: причины и профилактика. | 1 |  | Разучивание упражнений для профилактики нарушений зрения. |  |
| 3 | Утренняя гимнастика. Быть или не быть? | 1 |  | Участие в диалоге с обсуждением. Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики. |  |
| *Формирование двигательных способностей (2 ч.)* | | | | | |
| 4 | Виды гибкости человека: как развивать гибкость. | 1 |  | Участие в беседе. Упражнения на развитие гибкости (в соответствии с физическим развитием). |  |
| 5 | Развивая гибкость – сохраняй здоровье. | 1 |  | Участие в диалоге, работа с презентацией с дальнейшим обсуждением. Комплекс упражнений. |  |
| *Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (3 ч.)* | | | | | |
| 6 | Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. | 1 |  | Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса. |  |
| 7,8 | Основные виды движений: метание. | 2 |  | Метание мяча на заданный ориентир. |  |
| **III четверть – 10 часов** | | | | | |
| *Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (2 ч.)* | | | | | |
| 1 | Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. | 1 |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |
| 2 | Занятия лыжной подготовкой как средство укрепления здоровья. | 1 |  | Закрепление знаний по креплению, переноске лыж. |  |
| *Формирование двигательных способностей (4 ч.)* | | | | | |
| 3,4 | Развитие физических качеств лыжника. | 2 |  | Ходьба на лыжах 400 м. |  |
| 5,6 | Кондиционные способности. | 2 |  | Ходьба на лыжах по ориентирам. |  |
| *Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (4 ч.)* | | | | | |
| 7 | Основные виды движений: ходьба на лыжах. | 1 |  | Ходьба по учебной лыжне ступающим шагом. |  |
| 8 | Основные виды движений: ходьба на лыжах. | 1 |  | Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. |  |
| 9 | Основные виды движений: эстафетный бег на лыжах. | 1 |  | Эстафета «Быстрый лыжник». |  |
| 10 | Основные виды движений: эстафетный бег на лыжах. | 1 |  | Эстафета на кругах. |  |
| **IV четверть – 8 часов**  *Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (2 ч.)* | | | | | |
| 1 | Влияние вредных привычек на здоровье человека. | 1 |  | Беседа, просмотр видео, тестирование. |  |
| 2 | Быстрее, выше, сильнее! | 1 |  | Спортивные эстафеты. |  |
| *Формирование двигательных способностей (3 ч.)* | | | | | |
| 3 | Что значит быть ловким? | 1 |  | Игры и упражнения на развитие ловкости. |  |
| 4 | Выносливость и сила в спорте. | 1 |  | Игры и упражнения на развитие силы и выносливости. |  |
| 5 | Равновесие. | 1 |  | Комплекс упражнений по сохранению равновесия. |  |
| *Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (3 ч.)* | | | | | |
| 6 | Метание малого мяча. | 1 |  | Закрепление техник метания мяча на дальность на основе соревновательных моментов. |  |
| 7,8 | Минифутбол. | 2 |  | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |

**Календарно-тематическое планирование кружка «Час здоровья»  
7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Примечания** |
| **I четверть – 8 часов**  *Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (1 ч.)* | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Режим дня.  Здоровый образ жизни выбери сам. | 1 |  | Беседа, участие в диалоге. Составление режима дня. Памятки ЗОЖ.. |  |
| *Формирование двигательных способностей (2 ч.)* | | | | | |
| 2 | Гибкость и способы ее развития. | 1 |  | Подвижные игры на развитие гибкости и ловкости. |  |
| 3 | Физические качества и двигательные способности: сила, скорость, выносливость. | 1 |  | Ознакомление с новыми понятиями. Подвижные игры преимущественно с бегом. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). |  |
| *Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (3 ч.)* | | | | | |
| 4 | Основные виды движения: ходьба. | 1 |  | Сочетание различных видов ходьбы. |  |
| 5 | Основные виды движения: бег. | 1 |  | Бег с преодолением простейших препятствий. |  |
| 6 | Прикладные умения и навыки. | 1 |  | Круговая эстафета. |  |
| *Воспитание навыков самостоятельности и групповых занятий (2 ч.)* | | | | | |
| 7 | Утренняя гимнастика. Быть или не быть? | 1 |  | Участие в диалоге с обсуждением. Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики. |  |
| 8 | Способы развития самостоятельности. | 1 |  | Участие в беседе. Подвижные игры на свежем воздухе. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II четверть - 8 часов**  *Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (2 ч.)* | | | | | |
| 1 | Основы здорового образа жизни - закаливание. | 1 |  | Участие в диалоге. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе без предметов. |  |
| 2 | Ухудшение зрения у детей: причины, симптомы и методы профилактики. | 1 |  | Участие в беседе. Разучивание упражнений для профилактики нарушений зрения. |  |
| *Формирование двигательных способностей (1ч.)* | | | | | |
| 3 | Гибкость и способы ее развития | 1 |  | Участие в беседе. Упражнения на развитие гибкости (в соответствии с физическим развитием). |  |
| *Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (3 ч.)* | | | | | |
| 4 | Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого пояса. | 1 |  | Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса. |  |
| 5,6 | Основные виды движений: метание. | 2 |  | Метание мяча на заданный ориентир. |  |
| *Воспитание навыков самостоятельности и групповых занятий (2 ч.)* | | | | | |
| 7,8 | Комплекс упражнений, направленный на воспитание самостоятельности у обучающихся на уроках физической культуры. | 2 |  | Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры на свежем воздухе. |  |
| **III четверть – 10 часов** | | | | | |
| *Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (1 ч.)* | | | | | |
| 1 | Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. | 1 |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |
| *Формирование двигательных способностей (3 ч.)* | | | | | |
| 2,3 | Развитие физических качеств лыжника. | 2 |  | Ходьба на лыжах 600 м. |  |
| 4 | Кондиционные способности. | 1 |  | Ходьба на лыжах по ориентирам. |  |
| *Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (4 ч.)* | | | | | |
| 5 | Основные виды движений: ходьба на лыжах. | 1 |  | Ходьба по учебной лыжне ступающим шагом. |  |
| 6 | Основные виды движений: ходьба на лыжах. | 1 |  | Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. |  |
| 7 | Основные виды движений: эстафетный бег на лыжах. | 1 |  | Эстафета «Быстрый лыжник». |  |
| 8 | Основные виды движений: эстафетный бег на лыжах. | 1 |  | Эстафета на кругах. |  |
| *Воспитание навыков самостоятельности и групповых занятий (2 ч.)* | | | | | |
| 9,10 | Зимние забавы. | 2 |  | Спортивные соревнования. |  |
| **IV четверть – 8 часов**  *Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (1 ч.)* | | | | | |
| 1 | Вредные привычки и борьба с ними. | 1 |  | Беседа, просмотр видео, тестирование. |  |
| *Формирование двигательных способностей (2 ч.)* | | | | | |
| 2 | Мы за здоровый образ жизни. | 1 |  | Спортивные эстафеты. |  |
| 3 | Живи лучше и дольше, развивай выносливость. | 1 |  | Игры и упражнения на развитие силы и выносливости. |  |
| *Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (3 ч.)* | | | | | |
| 4 | Метание малого мяча. | 1 |  | Закрепление техник метания мяча на дальность на основе соревновательных моментов. |  |
| 5,6 | Минифутбол. | 2 |  | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. |  |
| *Воспитание навыков самостоятельности и групповых занятий (2 ч.)* | | | | | |
| 7,8 | На старт вызывает Спортландия. | 2 |  | Спортивные соревнования. |  |

*Межпредметные связи*

*Природоведение, основы социальной жизни:*

1. Знакомство с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание упражнений.

*Физическая культура:*

1. Тренировка группы мышц для выполнения различных движений.
2. Создание и укрепление мышечного корсета, улучшение работу сердца, нервной системы, укрепление психику.

*Математика:*

1. Закрепление понятий «угол поворота», «направление движения», «доли счета» (1/4, 2/4, 3/4 и т.д.).
2. Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

*Учебно – методическое обеспечение*

Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

Безруких М. М., Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.

Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. М. 2002

Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.

Васильков Г.А. От игр к спорту. – М., 1995

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы. 10.Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.   
Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.

Социальная сеть работников образования nsportal.ru

https.//kopilkaurokov.ru/   
http.//pedmir.ru/viewdoc.php?id=79568   
https://infourok.ru/  
http://www.prodlenka.org/

*Специфическое оборудование*

* наборы сюжетных (предметных) картинок в соответствии с тематикой, определенной в программе;
* аудиозаписи в соответствии с программой обучения.

*Информационно - коммуникационные средства:*

* мультимедийное оборудование

*Оборудование:*

* модульное оборудование
* тренажеры
* спортивный инвентарь:

- гимнастические коврики

- скакалки

- обручи

- гимнастические палки

- гимнастическая перекладина

- гимнастические маты

- гантели (1-2 кг)

- набор инвентаря для эстафет

- мячи

*Оценочно – методический материал  
Диагностическая карта «Час здоровья»*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  | **Критерии** | **I**  **четверть** | | **II**  **четверть** | | **III**  **четверть** | | **IV**  **четверть** | |
| **М.** | **Д.** | **М.** | **Д.** | **М.** | **Д.** | **М.** | **Д.** |
| 1. | Усвоение умения для укрепления своего здоровья. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Усвоение умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, излагать правила и условия проведения подвижных игр. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.). | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Сформированность устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой, спортом и к здоровому образу жизни. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности, при осваивании технических действий спортивных игр. | |  |  |  |  |  |  |  |  |

М. - минимальный  
Д. – достаточный

**Приложение**

**Методические материалы**

**по организации и проведению мониторинга результатов внеурочной деятельности**

«О ПОЛЬЗЕ ЗАКАЛИВАНИЯ»

**Цели:**

- Учить обучающихся использовать различные методы закаливания для укрепления своего здоровья.

- Воспитать интерес к закаливанию.

Почему люди простужаются? Дело в том, что кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, чтобы даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привёл к насморку, более серьёзным последствиям, необходима тренировка тела к холодным воздействиям.

Блиц-опрос.

1. Как часто в этом году у вас была простуда?

0 – ни разу

1 – от 1 до 4 раз

2 – более 4 раз

2. Есть ли у вас хронические заболевания органов дыхания (бронхит, ринит, ларингит и т.д.)

0 – нет

1 – одно заболевание

2 – комплекс заболеваний

3. бывают ли у вас дни общего недомогания (вялость, упадок сил, сонливость)

0 – крайне редко

1 – часто

2 – очень часто.

       Если вы набрали 0-1 балл, то ваше здоровье в порядке, 2-4 балла – вы в группе риска, 5-6 баллов – ваш организм ослаблен.

Подводя итоги опроса, мы увидели, что среди нас многие имеют ослабленное здоровье. Как помочь себе? Ответ один – закаливание. Но, начиная закаливаться, нужно помнить, что:

1. Сначала нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспалённых миндалин и т.д.
2. Закаливание должно быть постепенным
3. Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, ведь разные люди по-разному реагируют на низкие температуры
5. Нужно использовать любую возможность для закаливания.

**Мотивация обучающихся к занятиям физической культуры**

*Анкета для обучающихся*

1. Ф. И\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

г) Затрудняюсь ответить

4. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

г) Затрудняюсь ответить

5. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

г) Затрудняюсь ответить

6. Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку (обязательно).

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

г) Затрудняюсь ответить

7. Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

г) Затрудняюсь ответить

8. В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми.

а) Да

б) Нет

в) Я не посещаю спортивные секции

9. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

10. Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул.

а) Да

б) Нет

11. Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

12. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

13. Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час -должны содержать разные игры и развлечения.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

г) Затрудняюсь ответить

14. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

15. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой.

а) Да

б) Нет

16. Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают мое настроение и самочувствие.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

17. Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно.

а) Да

б) Нет

18. На занятиях физическим упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

19. Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.

а) Да

б) Нет

20. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.

а) Да

б) Нет

в) Иногда

21. Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

22. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.

а) Да

б) Нет

в) Не знаю

23. Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.

а) Да

б) Нет

в) Иногда

24. На соревнованиях мне нужна только победа.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

25. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

26. Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

27. Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные

мышцы.

а) Да

б) Нет

28. Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями.

а) Да

б) Нет

в) Не всегда

29. Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.

а) Да

б) Нет

в) Иногда

30. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры — это моя привычка.

а) Да

б) Нет

в) Иногда

31. Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым.

а) Да

б) Нет

*Ключ*

Да – 2 б.

Иногда – 1 б.

Нет – 0 б.

Высокая мотивация 50-62 б.

Средняя мотивация 25-49 б.