

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Утверждено  
протоколом педагогического совета  
№ \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор школы-интернат  
\_\_\_\_\_ Мартынова Л.Р.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
Спортивно-оздоровительного направления  
«Чемпион»  
для учащихся 1-5 классов  
Составитель: Ивановская Наталья Григорьевна, воспитатель**

Согласовано:

Зам. директора по УР \_\_\_\_\_ Шарифуллина И.Б.

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Л.Ю. Сайфутдинова

Альметьевск, 2022 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Чемпион», для 1-5 класса, разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Закона РФ «Об образовании» № 273 –ФЗ. Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного пр. № 1897 МОиН РФ от 17.12.2010 г.;
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г;
- Федерального базисного учебного плана (приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» от 9 марта 2004 г. № 1312);
- Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», Постановление Правительства РФ, 10.03.2000 г., № 212; 23.12. 2002 г., № 919;
- Базисного учебного плана специального (коррекционного) образовательного учреждений VI вида для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 10 апреля 2002 г. №29/2065-п;
- Образовательной программы Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» по ФГОС ООО;
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022 учебный год;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 12мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 №1598 “Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Одним из основных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. И основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим

эффективность обучения. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Принимая в расчёт, динамику состояния здоровья обучающихся в образовательном учреждении была написана программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся воспитанников с НОДА, реализация которой будет учить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье.

**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**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чемпион» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. 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 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 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 «Чемпион» 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;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- 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 скалками.
- 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.

**Календарно –тематическое планирование  
1 класс – 33 часа**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
	1 модуль: физическое здоровье 12 часов				
1	«Наши друзья – мыло и вода»	1	Формирование потребности в личной гигиене правильного и регулярного ухода за своей внешностью; способствовать формированию положительного отношения к здоровью, как величайшей ценности.	01.09.	
2	«Чисти зубы правильно»	1	Формировать умения детей самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья, правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовым платком. Прививать культурно-гигиенические навыки, опрятность. Воспитывать аккуратность	08.09.	
3	«Чтобы спина была прямая»	1	Познакомить учащихся с определением, значением правильной осанки. Формирование установки на правильный образ жизни. Развивать координацию движения и навыки самоконтроля.	15.09.	
4-5	«Части тела»	2	Закрепить умение ориентироваться в собственном теле, называть и показывать части тела и лица; продолжать учить выполнять действия по словесной инструкции; продолжать формировать умение различать правую и левую руку.	22.09. 29.09.	
6	«Наши помощники-руки»	1	Уточнить и расширить представление об Органах Чувств (ОЧ) человека и их значении для жизнедеятельности организма. Учить соотносить ОЧ человека с их функциональным назначением. Развивать внимание и наблюдательность; тренировать зрительные, слуховые ощущения, обоняние, осязание. Совершенствовать восприятие путем активного использования всех ОЧ.	06.10.	
7	«Зачем нужны ноги?»	1		13.10.	
8	«Как ухаживать за ногтями»	1	Научить учащихся называть косметические средства по уходу за кожей ног, ногтями. Формировать у учащихся навыки по уходу за ногами, ногтями. Развивать стремление содержать ноги, ногти в чистоте.	20.10.	

9	«Сильные, ловкие, смелые»	1	Привлекать ребят к систематическим занятиям физической культурой. Развивать у ребят двигательную активность, физические качества.	27.10.	
10	«Я люблю спорт», на свежем воздухе	1	Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.	10.11.	
11	«Час здоровья», (с элементами ритмической гимнастики)	1	Повторить и закрепить, ранее пройденный материал (комплекс хореографических упражнений, музыкально-подвижные игры, ритмический танец « Волшебники»); формировать двигательные навыки, показать детям, как танец, движение, способствует сохранению физического здоровья и психофизического состояния.	17.11.	
12	«Я – чемпион!» (на свежем воздухе)	1	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений. Рассказать детям о новой игре, познакомить с правилами. Показать возможности использования игры в других условиях.	24.11.	
<b>2 модуль: нравственное и социально-психическое здоровье 15 часов</b>					
13-14	«Режим дня: учёба и отдых»	2	Ознакомление с информацией, как беречь здоровье, как соблюдать режим дня, как правильно организовывать своё питание. Познакомить учащихся с понятиями «здоровье», «режим дня», «вредные привычки», «правильное питание»; воспитывать любовь к спорту . Воспитать детей в необходимости беречь свое здоровье. Развивать интерес к правильному питанию и соблюдать режим дня.	01.12.	
15-16	«Безопасность на дороге»	2	Расширить и закрепить у ребят знания знаков и правил дорожного движения; формировать представления младших школьников о безопасности дорожного движения при передвижении по улицам и дорогам; воспитывать навыки выполнения основных правил поведения учащихся на улице, дороге, с целью предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма.	08.12. 15.12.	
17-18	«Осторожно улица»	2		22.12. 12.01.	
19-20	«Поведение в транспорте»	2	Формирование у учащихся знаний о правилах поведения в общественном транспорте.	19.01. 26.01.	
21	«Опасности дома»	1	Учит предвидеть опасности дома, видеть опасности со стороны самых обычных вещей. Рассмотреть правила безопасного поведения при пользовании электрическими и газовыми приборами, средствами бытовой химии.	02.02	



22	«Умеешь ли ты общаться с животными»	1	Коррекция общения со сверстниками и взрослыми; психоэмоционального состояния; развитие навыков общения.	09.02.	
23	«Полезные привычки»	1	Пропаганда здорового образа жизни, формирование представлений о полезных и вредных привычках.	16.02.	
24	«Вредные привычки»	1		02.03.	
25	«Я и мои друзья»	1	Помочь детям увидеть, какие интересные сверстники их окружают, разнообразить мир духовных интересов детей; формировать положительные взаимоотношения между детьми; побуждать их к добрым поступкам. Сплочение коллектива.	09.03.	
26	«Волшебные слова»	1	Способствовать формированию умения правильно употреблять в своей речи вежливые слова; воспитание вежливости – одного из лучших качеств человеческого характера; развитие культуры речи учащихся.	16.03.	
27	«Эмоции»	1		23.03.	
3 модуль: здоровое питание: 6 часов					
28	«Овощи и фрукты – полезные продукты»	1	Формирование здорового образа жизни	06.04.	
29-30	«Каша к завтраку нужна, каша каждая важна»	2	Формировать знания детей о здоровом питании, о пользе каши в рационе питания; уточнить у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака; воспитывать у детей осознанное отношение к здоровой пище - каше.	20.04. 27.04.	
31-32	«В гостях у молока»	2	Познакомить детей со значением молока и молочных продуктов; научить детей составлять ежедневное меню с включением молочных продуктов; научить детей правильно выбирать молочные продукты; формировать умения использовать имеющиеся знания на практике.	04.05. 11.05.	
33	«Поговорим о хлебе»	1	Беседа о выращивании и процессе изготовления хлеба.	18.05.	

**Календарно – тематическое планирование  
2 класс – 34 часа**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
Тема 1. Как сохранить здоровье 11ч					
1	Беседа: «Что такое здоровый образ жизни».	1	Формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.	01.09.	
2	Беседа: «Как устроен человек?».	1	Систематизировать знания детей о строении и назначении органов дыхания.	08.09.	
3	«Что и как мы едим?» Составление плаката.	1	Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона.	15.09.	
4	Профилактика инфекционных заболеваний.	1	Знакомство учащихся с видами инфекционных заболеваний и способами профилактики.	22.09.	
5	Соревнование «В здоровом теле – здоровый дух».	1	Дать понятие здорового человека; понять воздействие различных факторов на здоровье человека; показать зависимость физического здоровья от духовного.	29.09.	
6	Копилка витаминов.	1	Формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.	06.10.	
7	Беседа: «Красивая осанка – залог здоровья».	1	Сформировать у обучающихся твердое убеждение о необходимости сохранения здоровья, выявить причины и разъяснить отрицательные последствия нарушения осанки, познакомить с методами самоконтроля и коррекции осанки.	13.10.	
8	Интерактивная игра: «Режим дня школьника».	1	Убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня; учить составлять режим дня; прививать умение правильно распределять время на работу и отдых; учить ценить время.	20.10.	
9	Полезные свойства комнатных растений.	1	Прививать интерес к комнатным растениям, желание ухаживать за ними. Воспитывать положительное отношение к природе, любовь к труду, чтобы получать от труда удовольствие. Упражнять детей говорить полными предложениями, согласовывая прилагательные с	27.10.	

			существительными.		
10	Профилактика кариеса.	1	Выяснить, почему и как нужно ухаживать за зубами.	10.11.	
11	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	1	Дать детям элементарное представление о том, что ноги – это опора человеческого тела, расширить представления детей об основных функциях ног, развивать двигательные навыки, учить детей заботиться о своих ногах	17.11.	
<b>Тема 2. Секреты здоровья 9ч</b>					
12	Настроение в школе и дома.	1	Воспитывать эмоционально - ценностное отношение учащихся к действительности; познакомить учащихся с основными правилами сохранения хорошего настроения; воспитывать потребность и способность внимательного, чуткого отношения к своим близким (семье)	24.11.	
13	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	Расширение представлений подростков о значении эмоций в жизни. Осознание способов проявления эмоций; развитие навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.	01.12.	
14	Учимся правильно дышать.	1	Формировать практические знания, умения, навыки и рациональные приёмы правильного дыхания; развивать умения осуществлять полноценный дыхательный акт и регулировать соотношения фаз вдоха и выдоха; улучшать работу органов дыхания посредством специальных дыхательных упражнений.	08.12.	
15	Сон – лучшее лекарство.	1	Познакомить детей с гигиеной сна, расширить кругозор и словарный запас.	15.12.	
16	Гигиена тела и души.	1	Формировать верные представления о гигиене тела человека.	22.12.	
17	Детская косметика.	1	Познакомить учащихся с историей косметики.	12.01.	
18	Сам себе доктор.	1	Учить оказывать первую медицинскую помощь; ознакомить саптечкой первой медицинской помощи; учить различать травмы по степени сложности; развивать память; воспитывать дисциплинированность, желание быть здоровыми.	19.01.	
19	Азбука питания.	1	Пропаганда здорового образа жизни. Воспитывать стремление питаться рационально, умение выбирать продукты не только по вкусовым качествам, но наличием в них основных питательных веществ.	26.01.	
20	Вредные привычки.	1	Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью. Определить, как привычки влияют на человека.	02.02.	

Тема 3. Оказание первой помощи 5 ч					
21	Уход за больными, как победить простуду.	1	Научить детей сохранять и укреплять своё здоровье, применяя в повседневной жизни получаемые знания и умения, дать общее представление о гриппе, о причинах его возникновения, возбудителе, симптомах заболевания.	09.02.	
22	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	Познакомить учащихся с различными видами травматизма и мерами их предупреждения.	16.02.	
23	Оказание первой помощи при ушибе, ране, вывихе, переломе.	1	Научить учащихся оказывать первую медицинскую помощь при переломах костей, вывихах суставов, растяжении связок.	02.03.	
24	Практика – ориентированная беседа: «Первая помощь при укусе насекомых».	1	Продолжать знакомить детей с миром насекомых. Закреплять правила поведения с жалящими насекомыми и способы оказания первой помощи. Уточнить знания о пользе насекомых для природы и человека. Развивать умение думать, рассуждать, делать выводы, развивать любознательность, самостоятельность мышления. Воспитывать интерес к миру природы, внимательное, заботливое отношение к ней, интерес к произведениям малого фольклорного и стихотворного жанров.	09.03.	
25	Ядовитые грибы и растения.	1	Презентация «Прогулка в лес». Познакомить учащихся с ядовитыми растениями и грибами нашего региона. Учить учащихся оказывать первую помощь при отравлениях. Корректировать навыки поведения учащихся на природе.	16.03.	
Тема 4. Основы безопасности жизнедеятельности 5ч					
26	«Эти телефоны должны знать все!» Составление памятки.	1	Познакомить с правилами общения по телефону, с формулами речевого этикета, используемыми в данной ситуации и учить соблюдать их.	23.03.	
27	Что делать при пожаре, утечке газа? Составление памятки.	1	Научить детей правильно действовать в чрезвычайных ситуациях; закрепить знания правильного поведения при пожаре; прививать навыки осторожного обращения с огнем. Знакомство с основными причинами возникновения пожара; знакомство с первичными средствами пожаротушения.	06.04.	
28	Правила пожарной безопасности.	1		13.04.	
29	Беседа: «Природная стихия – огонь».	1		20.04.	
30	«Если кто- то звонит в твою дверь». Интерактивная игра «Кто там?»	1	Обучать детей правилам безопасности в ситуации, когда они остаются дома одни. Сформировать представление о том, почему нельзя открывать дверь посторонним.	27.04.	
Тема 5. Правила поведения в природе 4ч					
31	Беседа: «Правила поведения на прогулке».	1	Закрепление знаний, правил поведения на участке. Воспитывать культуру поведения на участке;	04.05.	

			формировать умения правильно себя вести на улице; формировать представления о границах своего участка.		
32	Правила безопасного поведения на водоеме весной.	1	Систематизация знаний о правилах поведения вблизи водоёмов ранней весной. Закреплять представления об изменениях в природе, происходящие ранней весной.	11.05.	
33	Правила поведения в лесу.	1	Беседа. Дать детям представление о лесе, как многоярусном, многоэтажном доме, где все растения и животные занимают определённую экологическую нишу и находятся в тесных взаимосвязях (исчезновение какого-либо звена ведёт к гибели других звеньев). Учить детей использовать имеющиеся знания о природе, установления взаимосвязей между растениями и животными леса.	18.05.	
34	Правила безопасного поведения в дни летних каникул. Составление памятки учащимся.	1	Обобщить знания учащихся по правилам поведения на летних каникулах. Убедить детей в необходимости ведения здорового образа жизни. Расширить знания детей о правилах безопасности.	25.05.	

**Календарно –тематическое планирование  
3 класс 34 часа**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
Введение (3)					
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены.		
2	Физическая активность и здоровье.	1	Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.		
3	Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.	1	Адекватное оценивание своей деятельности, , умение контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других		
Питание и здоровье (5)					
4	Правильное питание – залог здоровья.	1	Основы правильного питания. Функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.		
5	Секреты здорового питания.	1	Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.		
6	Культура питания. Этикет. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».	1	Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.		
7	Бабушкины рецепты.	1	Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.		
8	Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	1	Умение представить и защитить свою работу		
Мое здоровье в моих руках (12)человека.					
9	Влияние окружающей среды на здоровье	1	Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.		
10	Домашняя аптечка.	1	Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.		
11	Соблюдаем мы режим, быть	1	Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование		

	здоровыми хотим. Составление режима дня подростка.		умственного и физического труда. Полезные привычки. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других		
12	Профилактика заболеваний зубов.	1	Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.		
13	Влияние погоды на здоровье.	1	Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий.		
14	Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.	1	Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. Гимнастика для глаз.		
15	Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	1	Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.		
16	Сон и его значение для здоровья человека.	1	Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.		
17	Личная безопасность школьника	1	Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.		
19	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1	Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья.		
20	Выставка поделок из природного материала.	1	Умение представить и защитить свою работу		
<b>Я в школе и дома (6)</b>					
21	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.		
22	Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».	1	Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.		

23	Понятия «внимание», «работоспособность».	1	Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе.		
24	Шалости и травмы в школе и дома.	1	Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.		
25	Компьютер — друг или враг?	1	Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером		
26	Игра–викторина «Мода и школьные будни»	1	Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.		
<b>Я и моё ближайшее окружение (3)</b>					
27	Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер».	1	Черты и свойства характера, темперамента. общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»		
28	В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить.	1	Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.		
29	Создание правил крепкой дружбы.	1	Умение представить и защитить свою работу		
<b>Первая доврачебная помощь (3)</b>					
30	Первая помощь при отравлениях.	1	Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.		
31	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!».	1	Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.		
32-33	Лекарственные растения на службе человека.	2	Лекарственные растения Республики Мордовия. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?		
34	Создание проекта «Дерево здоровья».	1	Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». Создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год		



**Календарно – тематическое планирование  
4 класс – 34 часа**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
Раздел 1.«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» (12ч)					
1	Гигиена повседневного быта. Красивая улыбка человека	1	Правила гигиены повседневного быта. Что надо делать, чтобы улыбка была красивой.	01.09.	
2	Практическая работа «Уход за зубами»	1	Овладение детьми элементарными умениями и навыками о правильном уходе за полостью рта. Наличие желания иметь красивые зубы, привычку соблюдать правила гигиены полости рта, посещать стоматолога; повышение уровня развития у дошкольников самостоятельности и ответственно	08.09.	
3	Физическое развитие младшего школьника. Факторы влияющие на рост и вес человека	1	Знакомство с факторами, влияющими на рост и вес человека. Основы здорового образа жизни.	15.09.	
4	Практическая работа «Здоровое питание»	1	Расширить представление воспитанников о здоровом образе жизни. Способствовать формированию привычки правильно питаться и соблюдать режим питания.Способствовать выработки навыков выбора правильных продуктов питания и составление ежедневного рациона.	22.09.	
5	Формирование правильной осанки. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1	Знакомство с факторами, влияющими на формирование правильной осанки. К чему приводит неправильная осанка и плоскостопие.	29.09.	
6	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1	Уточнить и закрепить понятие о частях тела и их гигиене.	06.10.	
7	Основы самоконтроля. Показатели самоконтроля	1	Знакомство с основами самоконтроля и его показателями. Беседа: Важно научиться правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физическими нагрузками. Это и есть самоконтроль.	13.10.	
8	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1		20.10.	
9	Средства и методы сохранения здоровья. Точечный массаж	1	Знакомство со средствами и методами сохранения здоровья. Что такое точечный массаж?	27.10.	
10	Обучение основам точечного массажа	1	Знакомство с историей точечного массажа. Дать понятие о связи точек на коже с внутренними органами. Упражнять в нахождении активных точек на лице и правильном выполнении массажа.	10.11.	
11	Профилактика близорукости.	1	Знакомство с профилактикой близорукости. Взаимосвязь близорукости и	17.11.	

	Близорукость и здоровье человека		здоровья человека.		
12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1	Научить детей игровым приёмам массажа и самомассажа. Формирование ценностного отношения к своему здоровью.	24.11.	.
<b>Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей» (2ч)</b>					
13	Что значит быть сильным и ловким? Выносливость и сила.	1	Знакомство с критериями силы и выносливости. Круговая тренировка. Укрепление слабых звеньев опорно - двигательного аппарата.	01.12.	
14	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1	Закрепление техники держания, приема и передачи мяча; Развитие координационных и скоростно-силовых способностей; Совершенствование разновидностей бега в чередовании с ходьбой.	08.12.	
<b>Раздел 3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16ч)</b>					
15	Прикладные умения и навыки. Движения при преодолении препятствий	1	Формировать умение преодолевать полосу препятствий. Разминка в движении, командная игра по преодолению полосы препятствий, игра «Снайперы».	15.12.	
16	Спортивно-военизированная игра	1	Спортивные игры-эстафеты. Пробуждать у детей дух соревнования, стремление к победе.	22.12.	
17	Катание с горы на лыжах	1	Знакомство обучающихся с зимними видами спорта. Обогащать и систематизировать знания детей о зимних видах спорта, развивать логическое мышление; развивать речь дошкольников; формировать потребность в здоровом образе жизни.	12.01.	
18	Лыжная эстафета	1	Развивать ловкость, быстроту, точность движений, воспитывать желание заниматься спортом.	19.01.	
19	Прогулка на лыжах	1	Изобразительная деятельность. Продолжать учить рисовать фигуру человека в зимней одежде (комбинезоне, передавая форму частей тела, их расположение пропорции , учить передавать положение рук и ног.) закрепить технические навыки рисования.	26.01.	
20	Чтоб забыть про докторов	1	Формировать умение и навыки здорового образа жизни. Развивать активность познавательной деятельности, прививать интерес к воспринимаемому, расширять кругозор учащихся. Воспитать целеустремленную, дисциплинированную, организованную, выносливую личность.	02.02.	
21	Основные виды движения. Метание.	1	Знакомство с метанием и его видами. Формирование навыка метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	09.02.	
22	Способы метания	1	Закрепить умения в метании мяча.	16.02.	

23	Упражнения с большим мячом.	1	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, броски в процессе подвижных игр, ведение.	02.03.	
24	Метание малого мяча	1	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную, вертикальную и движущуюся мишень с расстояния 5-6 метров.	09.03.	
25	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1	Закрепление изученного.	16.03.	
26	Метание на дальность	1	Стимулировать интерес к занятиям физической культуры	23.03.	
27	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1	Разучивание правил игры «Меткий стрелок». Правила метания мяча	06.04.	
28	Весёлые старты	1	Совершенствовать элементы техники ходьбы, подлезания, метания. Укрепление здоровья детей всовместных командных игр, развитие умения действовать в интересах команды, воспитание чувства взаимопомощи.	13.04.	
29	Фазы метания	1	Знакомство с фазами метания.	20.04.	
30	Игры на свежем воздухе	1	Укрепление здоровья детей, повышать интерес к занятиям физической культурой и спортом.	27.04.	
<b>Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» (4ч)</b>					
31	Методика проведения малых форм двигательной активности. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	Знакомство с динамическими паузами. Что это такое? Их разнообразие.	04.05.	
32	Упражнения и игры для динамической паузы	1	Повторение перестроения, деления на группы. Развитие внимательности, ловкости, быстроты реакции. Упражнять в беге. Воспитывать взаимопонимание, доброту, бережное отношение к животным.	11.05.	
33	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1	Формирование у обучающихся представления о здоровье, как одной из ценностей человеческой жизни, рассмотрев факторы, влияющие на здоровье человека. Актуализация знаний учащихся о компонентах здорового образа жизни, обратив особое внимание на организацию режима дня школьника и гигиенические аспекты учебной деятельности. Создание условий для развития коммуникативных умений учащихся в процессе групповой работы.	18.05.	
34	Итоговое занятие: Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе»	1	Формировать у детей представление о семье	25.05.	

	дружная семья»				
--	----------------	--	--	--	--

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности..***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: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, кегли, флажки разметочные.