



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение городского округа Королёв Московской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
141091, М.о., г.о.Королев, мкр-н Первомайский, ул.Горького д.16

Рассмотрено:
на заседании ШМО воспитателей
и классных руководителей
Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.
Председатель Квятковская Е.Н. 

Согласовано:
зам. дир по ВР Квятковская Е.Н.
«01» 09 2020 г. 

Утверждено:
директор МКУ ШИ Трифонова Е.В.
Приказ № 40 от «01» 09 2020 г.



**Рабочая программа
на 2020-2021 учебный год
курса «Здоровячок»
по внеурочной деятельности
(физкультурно-спортивное направление)
1-4 класс**

При составлении данной программы использованы:

-АООП МКОУ ШИ (вариант 1), разработанной в соответствии с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой в соответствии с ФГОС ОВЗ (интеллектуальными нарушениями);

Автор программы: Красовская Ольга Сергеевна, учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» разработана на основании:

- учебного плана МКОУ ШИ на 2020-2021 учебный год;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- АООП МКОУ ШИ (вариант 1), разработанной в соответствии с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой в соответствии с ФГОС ОВЗ (интеллектуальными нарушениями);

Общая характеристика курса

Программа ориентирована на активизацию двигательного режима детей, расширение их знаний о ЗОЖ, развитие двигательных умений и навыков, формирование у них потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями, формирование у них правильной осанки, улучшения освоения материала учебной программы.

Актуальность

Курс «Здоровячек» поможет формированию у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей с ОВЗ, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Практическая значимость

Практическая значимость нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, расширению индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений

Программа рассчитана на обучение учащихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) и учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут. Количество занятий в год 1 класс- 28 часов, 2 класс-35 часов, 3 класс- 35 часа, 4 класс- 35 часов.

Система отслеживания результатов.

Результаты внеурочной деятельности курса отображаются в мониторинге по окончании каждого полугодия по пятибальной системе:

- «1» – не имеет представлений
- «2» – знает, но не имеет практических навыков
- «3» – частичное знание и частичное выполнение практических навыков
- «4» – знает, но не выполняет на практике «5» – знает, но часто нарушает

Прогнозируемые личностные результаты

1 класс:

- овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре;
- интерес к занятиям физической деятельностью;
- интерес к своему здоровью;
- осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека;
- знание правил ЗОЖ

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии				
		Овладение знаниями и навыками	Интерес к занятиям физической	к	Интерес к своему здоровью	Осознание места и роли физических упражнений

		гигиенической культуры			деятельностью					системе ценностей здорового человека						
		Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года			Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года				Начало уч. года

Учебно-тематический план

Разделы	Часы
Подвижные игры	22
Знания о физической культуре	6
Итого	28

Содержание курса:

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Вводное занятие, знакомство с инвентарем.

Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем. Виды инвентаря. Исследование учащихся.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Иди прямо», «Пальчиковые игры».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Запрещенное движение».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки».

Народные игры. Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка».

Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка».

Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп-хлоп, убегай!».

**Календарно – тематический план
28 часов**

№ п/п	Тема	Тип урока	Цель	Наглядность и оборудование	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1 четверть-8 часов							
Знания о физической культуре-2 часа							
1	ОТ ИОТ № 32 Вводное занятие.	Беседа. Изучение нового	Знакомство с планом работы занятий. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	Плакаты	1	7.09.2020	1а
2	Полезные привычки.	Беседа. Изучение нового	Знакомство с режимом дня школьника.	Электронная презентация	1	14.09.2020	1а
Игры с элементами общеразвивающих упражнений-6 часов							
3	Игра «Совушка».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	21.09.2020	1а
4	Игра «Совушка».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила	Инвентарь	1	28.09.2020	1а

			общественного порядка и правила игры.				
5	Игра «Слушай сигнал»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	5.10.2020	1а
6	Игра «Слушай сигнал»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	12.10.2020	1а
7	Игра «Удочка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	19.10.2020	1а
8	Игра «Удочка»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного	Инвентарь	1	26.10.2020	1а

			порядка и правила игры.				
2 четверть-7 часов							
Знания о физической культуре-2 часа							
1	ОТ ИОТ № 32. Поговорим о правилах этикета	Беседа	Изучаем правила питания	Электронная презентация	1	9.11.2020	1а
2	ОТ ИОТ № 32. Помоги себе сам.	Беседа	Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам	Электронная презентация	1	16.11.2020	1а
Игры с бегом и прыжками-5 часа							
3	ОТ ИОТ №34. Игра «У медведя во бору», «Пустое место»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	23.11.2020	1а
4	ОТ ИОТ №34. Игра «У медведя во бору», «Пустое место»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	30.11.2020	1а
5	ОТ ИОТ №34. Игра «Пустое место», «Уголки»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь	1	07.12.2020	1а

			Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
6	ОТ ИОТ №34. Игра «Пустое место», «Уголки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	14.12.2020	1а
7	ОТ ИОТ №34. Игра «Пустое место», «Уголки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	21.12.2020	1а

3 четверть-7 часов

Народные игры- 7 часов

1	ОТ ИОТ №32. Игра «Высокий дуб», «Колдун».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	18.01.2021	1а
2	ОТ ИОТ №32. Игра «Высокий	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во	Инвентарь	1	25.01.2021	1а

	дуб», «Колдун».		время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
3	ОТ ИОТ №32. Игра «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	01.02.2021	1а
4	ОТ ИОТ №32. Игра «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	08.02.2021	1а
5	ОТ ИОТ №32. Игра «Горелки», «Пчёлки и ласточка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	22.02.2021	1а
6	ОТ ИОТ №32. Игра «Горелки», «Пчёлки и	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь	1	01.03.2021	1а

	ласточка»		Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
7	Игра «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	15.03.2021	1а
4 четверть-6 часов							
Знания о физической культуре-2 часа							
1	Вредные привычки.	Беседа	Вред от алкоголя.	Плакаты	1	05.04.2021	1а
2	Полезные привычки в питании.	Беседа	Овощи на твоём столе. правила игры.	Плакаты	1	12.04.2021	1а
Коррекционные игры-4 часа							
3	Игра «Наблюдатель», «Иди прямо»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила	Инвентарь	1	19.04.2021	1а
4	Игра «Наблюдатель», «Иди прямо»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила	Инвентарь	1	26.04.2021	1а
5	Пальчиковые игры	Изучение нового	Инсценировка каких-либо рифмованных историй,	Инвентарь	1	17.05.2021	1а

			сказок при помощи пальцев				
6	Пальчиковые игры	Закрепление изученного	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	Инвентарь	1	24.05.2021	1а

Прогнозируемые личностные результаты

2 класс:

- овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре;
- интерес к занятиям физической деятельностью;
- интерес к своему здоровью;
- осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека;
- знание правил ЗОЖ

Система отслеживания результатов.

Результаты внеурочной деятельности курса отображаются в мониторинге по окончании каждого полугодия по пятибальной системе:

«1» – не имеет представлений

«2» – знает, но не имеет практических навыков

«3» – частичное знание и частичное выполнение практических навыков

«4» – знает, но не выполняет на практике «5» – знает, но часто нарушает

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии														
		Овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре			Интерес к занятиям физической деятельностью			Интерес к своему здоровью			Осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека			Знание правил ЗОЖ		
		Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года

Учебно-тематический план

Разделы	Часы
Знания о физической культуре	4
Подвижные игры	31
ИТОГО	35

Содержание курса:

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Вводное занятие, знакомство с инвентарем.

Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем. Виды инвентаря. Исследование учащихся.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Подвижные игры	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»
Игры с бегом и прыжками	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»
Игры зимой	«Лучшие стрелки»

**Календарно – тематический план
35 часов**

№ п/п	Тема	Тип урока	Цель	Наглядность и оборудовани	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1 четверть- 9 часов							
Раздел «Вводное занятие»-2 часа							
1	ОТ ИОТ № 32. Вводное занятие	Изучение нового	Ознакомление с техникой безопасности.	Плакаты, Презентация.	1	3.09.2020	2А
2	ОТ ИОТ № 32. Знакомство с инвентарем	Изучение нового	Показ инвентаря	Инвентарь.	1	10.09.2020	2А
Раздел «Подвижные игры»-7 часов							
3	Игра «Отгадай по голосу», «Карусели»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	17.09.2020	2А
4	Игра «Отгадай по голосу», «Карусели»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь, свисток.	1	24.09.2020	2А

			правила игры.				
5	Игра «Отгадай по голосу», «Карусели»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	01.10.2020	2А
6	Игра «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	08.10.2020	2А
7	Игра «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	15.10.2020	2А
8	Игра «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного	Инвентарь, свисток.	1	22.10.2020	2А

			порядка и правила игры.				
9	Игра «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	29.10.2020	2А
2 четверть- 7 часов							
Раздел «Знания о физической культуре»-2 часа							
1	Что такое гигиена?	Изучение нового	Понятие гигиены	Плакаты, презентация	1	12.11.2020	2А
2	Здоровый образ жизни	Изучение нового	Рассказать о здоровом образе жизни	Плакаты, презентация.	1	19.11.2020	2А
Раздел «Игры с элементами общеразвивающих упражнений»-5 часов							
3	Игра «Салки маршем», «Повторяй за мной».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного	Инвентарь, свисток.	1	26.11.2020	2А

			порядка и правила игры.				
4	Игра «Салки маршем», «Повторяй за мной».	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	03.12.2020	2А
5	Игра «Салки маршем», «Повторяй за мной».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	10.12.2020	2А
6	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	17.12.2020	2А
7	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила	Инвентарь, свисток.	1	24.12.2020	2А

			общественного порядка и правила игры.				
3 четверть- 10 часов							
Раздел «Игры зимой»-4 часа							
1	Игра «Лучшие стрелки»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.01.2021	2А
2	Игра «Лучшие стрелки»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.01.2021	2А
3	Игра «Лучшие стрелки»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	28.01.2021	2А
4	Игра «Лучшие стрелки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время	Инвентарь, свисток.	1	04.02.2021	2А

			игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
Раздел «Игры с бросанием, ловлей и метанием»-4 часов							
5	Игра «Охотники и утки»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	11.02.2021	2А
6	Игра «Охотники и утки»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	18.02.2021	2А
7	Игра «Охотники и утки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	25.03.2021	2А

8	Игра «Кто дальше бросит?»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	04.03.2021	2А
9	Игра «Кто дальше бросит?»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	11.03.2021	2А
10	Игра «Кто дальше бросит?»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	18.03.2021	2А

4 четверть- 9 часов

Раздел «Игры с бегом и прыжками»- 6 часов

1	Игра «У ребят порядок строгий».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила	Инвентарь, свисток.	1	01.04.2021	2А
---	---------------------------------	-----------------	--	---------------------	---	------------	----

			общественного порядка и правила игры.				
2	Игра «У ребят порядок строгий».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	08.04.2021	2А
3	Игра «Кто быстрее?».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	15.04.2021	2А
4	Игра «Кто быстрее?».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	22.04.2021	2А
5	Игра «У медведя во бору».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	29.04.2021	2А

			правила общественного порядка и правила игры.				
6	Игра «У медведя во бору».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	06.05.2021	2А
7	Игра «У медведя во бору».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	13.05.2021	2А
8	Игра «У медведя во бору».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	20.05.2021	2А
9	Игра «У медведя во бору».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	27.05.2021	2А

		Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
--	--	---	--	--	--	--

Прогнозируемые личностные результаты

3 класс:

- овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре;
- интерес к занятиям физической деятельностью;
- интерес к своему здоровью;
- осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека;
- знание правил ЗОЖ

Система отслеживания результатов.

Результаты внеурочной деятельности курса отображаются в мониторинге по окончании каждого полугодия по пятибальной системе:

«1» – не имеет представлений

«2» – знает, но не имеет практических навыков

«3» – частичное знание и частичное выполнение практических навыков

«4» – знает, но не выполняет на практике «5» – знает, но часто нарушает

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии														
		Овладение знаниями и навыками гигиенической культуры			Интерес к занятиям физической деятельностью			Интерес к своему здоровью			Осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека			Знание правил ЗОЖ		
		Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года

Учебно-тематический план

Разделы	Часы
Знания о физической культуре	4
Подвижные игры	31
ИТОГО	35

Содержание курса

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Вводное занятие, знакомство с инвентарем.

Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем. Виды инвентаря. Исследование учащихся.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Подвижные игры	«Два сигнала», «Запрещенное движение»
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»
Игры с бегом и прыжками	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»
Игры зимой	«Вот так карусель!», «Снегурочка»

**Календарно – тематический план
35 часа**

№ п/п	Тема	Тип урока	Цель	Наглядность и оборудовани	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1 четверть- 8 часов							
Раздел «Вводное занятие»-2 часа							
1	ОТ ИОТ № 32. Вводное занятие	Беседа	Ознакомление с техникой безопасности.	Плакаты, Презентация.	1	4.09.2020	3А
						1.09.2020	3Б
2	ОТ ИОТ № 32. «Здоровый образ жизни, что это?»	Беседа	Повторение пройденного материала.	Инвентарь.	1	11.09.2020	3А
						7.09.2020	3Б
Раздел «Подвижные игры»-7 часов							
3	Игра «Два сигнала»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	18.09.2020	3А
						15.09.2020	3Б
4	Игра «Два сигнала»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	25.09.2020	3А
						22.09.2020	3Б
5	Игра «Два сигнала»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	02.10.2020	3А
						29.09.2020	3Б

			Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
6	Игра «Запрещенное движение»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	09.10.2020 06.10.2020	3А 3Б
7	Игра «Запрещенное движение»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	16.10.2020 13.10.2020	3А 3Б
8	Игра «Запрещенное движение»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	23.10.2020 20.10.2020	3А 3Б
9	Игра «Запрещенное движение»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила	Инвентарь, свисток.	1	30.10.2020 27.10.2020	3А 3Б

			общественного порядка и правила игры.				
2 четверть- 7 часов							
Раздел «Знания о физической культуре»-2 часа							
1	Что такое гигиена?	Изучение нового	Понятие гигиены	Плакаты, презентация	1	13.11.2020 10.11.2020	3А 3Б
2	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Изучение нового	Рассказать о здоровом образе жизни	Плакаты, презентация.	1	20.11.2020 17.11.2020	3А 3Б
Раздел «Игры с элементами общеразвивающих упражнений»-5 часов							
3	Игра «Шишки, желуди, орехи»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	17.11.2020 24.11.2020	3А 3Б
4	Игра «Шишки, желуди, орехи»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	4.12.2020 1.12.2020	3А 3Б
5	Игра «Шишки, желуди, орехи»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	11.12.2020	3А

			Выполнять правила общественного порядка и правила игры.			8.12.2020	3Б
6	Игра «Самые сильные»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	18.12.2020 07.12.2020	3А 3Б
7	Игра «Самые сильные»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	25.12.2020 22.12.2020	3А 3Б

3 четверть- 10 часов

Раздел «Игры зимой»-4 часа

1	Игра «Вот так карусель!»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	15.01.2021 19.01.2021	3А 3Б
2	Игра «Вот так карусель!»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	22.01.2021 26.01.2021	3А 3Б

			Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
3	Игра «Снегурочка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	29.01.2021 02.02.2021	3А 3Б
4	Игра «Снегурочка»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	05.02.2021 09.02.2021	3А 3Б

Раздел «Игры с бросанием, ловлей и метанием»-6 часов

5	Игра «Зоркий глаз», «Попади в цель»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	12.02.2021 16.02.2021	3А 3Б
6	Игра «Зоркий глаз», «Попади в цель»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	19.02.2021 2.03.2021	3А 3Б

			правила общественного порядка и правила игры.				
7	Игра «Зоркий глаз», «Попади в цель»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	26.02.2021 9.03.2021	3А 3Б
8	Игра «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	5.03.2021 16.03.2021	3А 3Б
9	Игра «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	12.03.2021	3А
10	Игра «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного	Инвентарь, свисток.	1	19.03.2021	3А

порядка и
правила игры.

4 четверть- 9часов

Раздел «Игры с бегом и прыжками»- 9часов

1	Игра «Пятнашки маршем»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	02.04.2021 06.04.2021	3А 3Б
2	Игра «Пятнашки маршем»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	09.04.2021 13.04.2021	3А 3Б
3	Игра «Точный прыжок».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	16.04.2021 20.04.2021	3А 3Б
4	Игра «Точный прыжок»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного	Инвентарь, свисток.	1	23.04.2021 27.04.2021	3А 3Б

			порядка и правила игры.				
5	Игра «К своим флажкам»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	30.04.2021 04.05.2021	3А 3Б
6	Игра «К своим флажкам»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	07.05.2021 11.05.2021	3А 3Б
7	Игра «Прыжки по полоскам»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.05.2021 18.05.2021	3А 3Б
8	Игра «Прыжки по полоскам»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.05.2021 25.05.2021	3А 3Б

9	Игра «Прыжки по полоскам».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	28.05.2021	3А
---	----------------------------	------------------------	--	---------------------	---	------------	----

Прогнозируемые личностные результаты

4класс:

- овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре;
- интерес к занятиям физической деятельностью;
- интерес к своему здоровью;
- осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека;
- знание правил ЗОЖ

Система отслеживания результатов. Результаты внеурочной деятельности курса отображаются в мониторинге по окончании каждого полугодия по пятибалльной системе:

«1» – не имеет представлений

«2» – знает, но не имеет практических навыков

«3» – частичное знание и частичное выполнение практических навыков «4» –

знает, но не выполняет на практике «5» – знает, но часто нарушает

№ п/ п	Фамилия , имя	Критерии																	
		Овладение знаниями и навыками гигиенической культуры			Интерес к занятиям физической деятельностью			Интерес к своему здоровью			Осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека			Знание правил ЗОЖ					
		Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года			

Учебно-тематический план

Разделы	Часы
Знания о физической культуре	4
Подвижные игры	31
ИТОГО	35

Содержание курса:

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Вводное занятие, знакомство с инвентарем.

Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем. Виды инвентаря. Исследование учащихся.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Подвижные игры	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»
Игры с бегом и прыжками	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Подвижная цель», «Обгони мяч»
Игры зимой	«Снежком по мячу», «Крепость»
Пионербол	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Поддача одной рукой снизу, учебная игра

**Календарно – тематический план
35 часов**

№ п/п	Тема	Тип урока	Цель	Наглядность и оборудовани	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1 четверть- 9 часов							
Раздел «Вводное занятие»-2 часа							
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Изучение нового	Ознакомление с техникой безопасности.	Плакаты, Призентация.	1	4.09.2020	4А
2	Знакомство с инвентарем	Изучение нового	Показ инвентаря	Инвентарь.	1	11.09.2020	4А
Раздел «Подвижные игры»-7 часов							
3	Игра «Музыкальные змейки»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	18.09.2020	4А
4	Игра «Музыкальные змейки»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	25.09.2020	4А
5	Игра «Музыкальные змейки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь, свисток.	1	02.10.2020	4А

			правила игры.				
6	Игра «Найди предмет»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	09.10.2020	4А
7	Игра «Найди предмет»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	16.10.2020	4А
8	Игра «Найди предмет»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	23.10.2020	4А
9	Игра «Найди предмет»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	30.10.2020	4А
2 четверть- 7 часов							
Раздел «Знания о физической культуре»-2 часа							

1	Что такое гигиена?	Изучение нового	Понятие гигиены	Плакаты, презентация	1	13.11.2020	4А
2	Здоровый образ жизни	Изучение нового	Рассказать о здоровом образе жизни	Плакаты, презентация.	1	20.11.2020	4А
Раздел «Игры с элементами общеразвивающих упражнений»-5 часов							
3	Игра «Светофор», «Фигуры»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	27.11.2020	4А
4	Игра «Светофор», «Фигуры»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	4.12.2020	4А
5	Игра «Светофор», «Фигуры»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	11.12.2020	4А
6	Игра «Запрещенное движение»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	18.12.2020	4А

			Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
7	Игра «Запрещенное движение»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	25.12.2020	4А

3 четверть- 10 часов

Раздел «Игры зимой»-4 часа

1	Игра «Снежком по мячу»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	15.01.2021	4А
2	Игра «Снежком по мячу»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	22.01.2021	4А
3	Игра «Крепость»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время	Инвентарь, свисток.	1	29.01.2021	4А

			игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
4	Игра «Крепость»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	05.02.2021	4А

Раздел «Игры с бросанием, ловлей и метанием»-6 часов

5	Игра «Подвижная цель»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	12.02.2021	4А
6	Игра «Подвижная цель»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	19.02.2021	4А
7	Игра «Подвижная	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время	Инвентарь, свисток.	1	26.02.2021	4А

	цель»		игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
8	Игра «Обгони мяч»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	5.03.2021	4А
9	Игра «Обгони мяч»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	12.03.2021	4А
10	Игра «Обгони мяч»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	19.03.2021	4А

4 четверть- 9часов

Раздел «Игры с бегом и прыжками»- 4 часов

1	Игра «Кто	Изучение нового	Знать правила и	Инвентарь,	1	02.04.2021	4А
---	-----------	-----------------	-----------------	------------	---	------------	----

	обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц»,		поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	свисток.			
2	Игра «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц»,	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	09.04.2021	4А
3	Игра «Волк во рву», «Два Мороза»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	16.04.2021	4А
4	Игра «Волк во рву», «Два Мороза»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	23.04.2021	4А
Раздел «Пионербол»- 5 часов							
5	Игра	Изучение нового	Знать правила и	Инвентарь,	1	30.04.2021	4А

	«Пионербол»		поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	свисток.			
6	Игра «Пионербол»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	07.05.2021	4А
7	Передача мяча руками, ловля его. Игра «Пионербол».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.05.2021	4А
8	Передача мяча руками, ловля его .Игра «Пионербол»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.05.2021	4А
9	Подачи. Игра «Пионербол»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время	Инвентарь, свисток.	1	28.05.2021	4А

			игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
--	--	--	---	--	--	--	--

Список литературы.

1. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко. - М.: Советский спорт, 2003. - 116 с.
2. Романенко А.Н. Джус., О.Н., Доганин, «Тренировка футболистов», 2 издание, переработанное, и доп., - К.: Здоровья, 1984г..
3. Андреев С.Н. «Футбол в школе», - М., 1986г.
4. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1 -го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР (авторы: Сучилин А.А., Андреев С.Н. и др.) – М., 1985г.
5. Сергеев С.А. «Повышение адаптивных возможностей организма подростка с задержкой психического развития в условиях расширенного двигательного режима школьного обучения». Диссертационная работа. 2003г.
6. Тренировка юных футболистов/В.В.Варюшин – М.: Физкультура, образование и наука, 1997г.
7. Основы юношеского спорта/ В.П.Филин, Н.А.Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
9. Уроки физической культуры в 4-6 классах, 7-8 классах средней школы, «Просвещение», М., 1996 г.
10. Спортивные игры, «Просвещение», М., 1988 г.