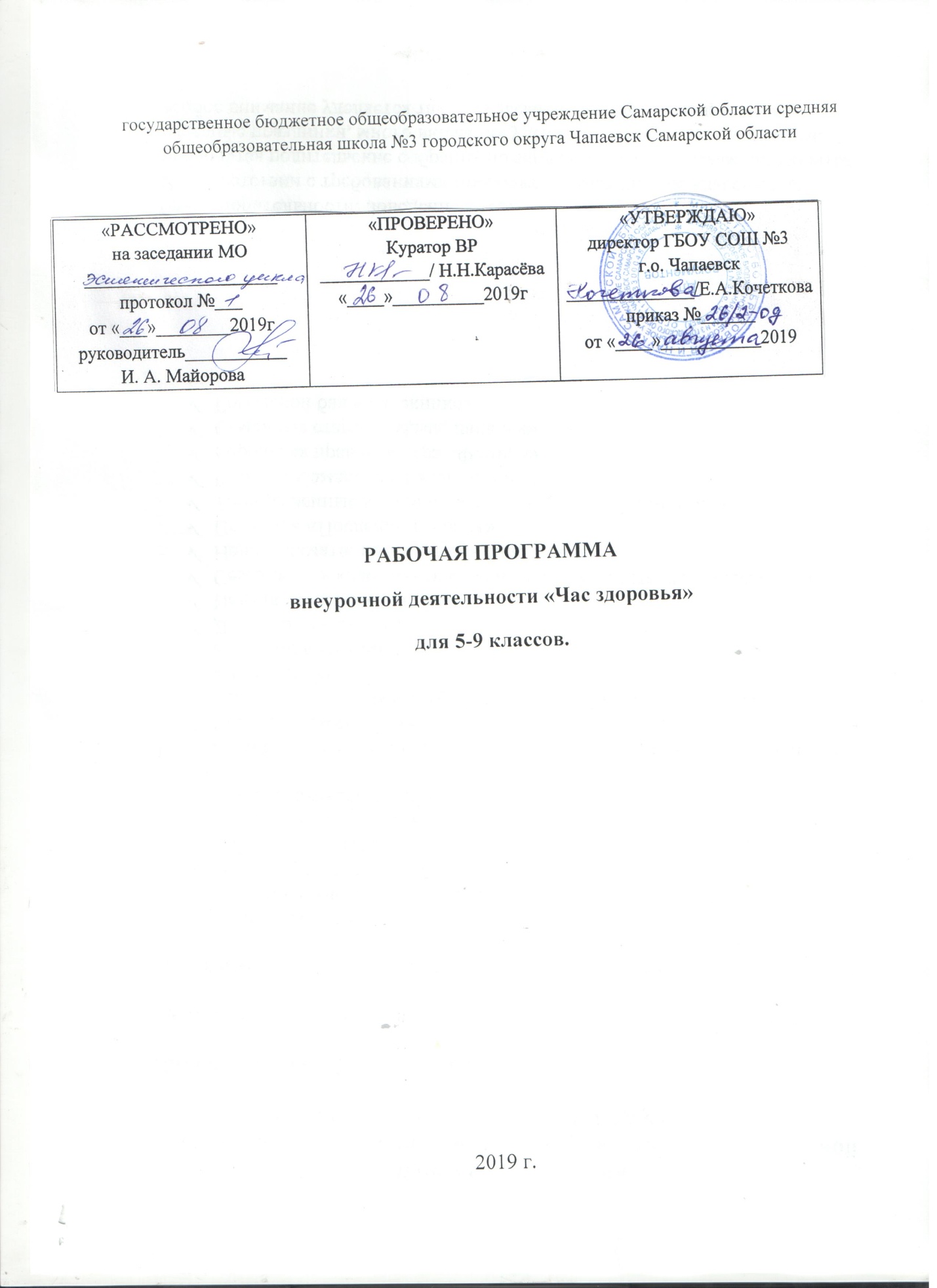
****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование предмета | Внеурочная деятельность «Час здоровья» | | | | |
| Уровень, класс | Основное общее образования, 5-9 класс | | | | |
| Количество часов по учебному плану | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| - в неделю | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - в год | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| Программа | Лях В.И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. М.; Просвещение,2019. | | | | |
| Учебники | Лях В.И. Физическая культура 5-7 класс , М: Просвещение, 2018 | | | | |
|  | Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, М: Просвещение, 2018 | | | | |

**Рабочая программа разработана на основе документов:**

1. Конституция Российской Федерации // URL: http://pravo.fso.gov.ru/konstituciya

2. Закон об образовании в Российской Федерации: ФЗ от 29.12.12. №273-ФЗ // URL: http. // www. Consultant/ ru / document /cons\_doc\_LAW\_147353 (дата обращения: 12.03.2019).

3. ФГОС среднего общего образования утвержден приказом от 6 октября 2009 г. № 413 // URL: http//fgosreestr.ru (дата обращения: 12.03.2019).

4. Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" // URL: https://base.garant.ru/6150599/ (дата обращения 12.03.2019).

5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования 28.06.2016 // URL: http//fgosreestr.ru (дата обращения 12.03.2019).

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 января 2016 г. N 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253» // URL: http://www.mon.gov.ru

8.Приказ Министерства просвещения от 28 декабря 2018 г. №345 «О внесении в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющихся государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» // URL: // <http://www.edu.gov.ru>

9. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, Москва, 2011г. 7. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», зарегистрированный в Минюсте от 02 февраля 2011 года, № 19676.

10. Положение о рабочей программе; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ СаНПиН2.4.2.2821 – 10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189)

**Планируемые результаты обучения**

Программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

**Личностные результаты**

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

**Познавательные**

• умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• формулировать цепочки правил;

• представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;

• овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

**Регулятивные**

• способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

• уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;

• овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

• умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

**Коммуникативные**

• умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

• умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

**Предметные результаты**

**знать:**

• основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

• способы сохранения и укрепление здоровья;

• особенности воздействия двигательной активности на организм человека; • основы рационального питания;

• влияние режима питания на здоровье;

• правила оказания первой помощи;

• и соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

• влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

• значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

• составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

• выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

• использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;

• определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

• заботиться о своем здоровье;

• оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;

• находить выход из стрессовых ситуаций.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

**Содержание учебного курса «Час здоровья ».**

По направлению программа является физкультурно-оздоровительной; по функциональному

предназначению – оздоровительной и общекультурной; по форме организации – внеурочная деятельность; по времени реализации – годичной подготовки.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно- образовательного процесса в школе.

**Цель программы**: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе

осознания собственных возможностей;

способствовать решению проблемы повышения двигательной активности школьников и развитию физических качеств, повышению функциональных возможностей организма;

подготовка школьных команд к участию в Спартакиаде школьников по видам спорта;

личностное развитие обучающихся в рамках образовательной программы школы «Языки мира - мир языков».

Программа «Час здоровья» связана с такими учебными дисциплинами как биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

з**адачи программы:**

 1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;

2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;

4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

5. развивать навыки конструктивного общения;

6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;

8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального

здоровья;

 овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;

 приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

 формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Формы организации учебного процесса:**

Занятие включают в себя теоретическую и практическую части.

Занятие может проходить в виде:

1) вводных занятий – первые уроки, где часть времени посвящается рассказу об игре, о укреплении здоровья, о предстоящих занятиях, о требованиях к учащимся, проводится инструктаж по Т.Б.

2) занятий по изучению нового материала, на которых основное внимание уделяется обучению новым движениям.

3) занятий по совершенствованию изученного материала – большая часть времени отводится технике выполнения движений в различных условиях.

4) игровых, соревновательных занятий – применение изученных технических и тактических приемов в игре.

.

**Итоговый контроль:**

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который

включает 22 вопроса после раздела программы «Баскетбол», выполнение практического задания по разделу «Волейбол», также в конце обучения каждого раздела программы «Пионербол», «Футбол» включены соревновательные, товарищеские, матчевые встречи для овладения изученными приемами непосредственно в игре.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

**II. Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Раздела, тем** | **Название раздела, тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теоретических** | **практических** |
| 1. | Подвижные игры | 9 | Питание и здоровье | 9 |
| 2. | «Народный мяч» | 7 | Мое здоровье  моихмоих руках | 7 |
| 3. | Спортивные игры | 18 | Первая доврачебная помощь | 18 |
|  | Всего: | 34 |  | 34 |

**II. Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Раздела, тем** | **Название раздела, тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теоретических** | **практических** |
| 1. | Подвижные игры | 9 | Питание и здоровье | 9 |
| 2. | «Народный мяч» | 7 | Мое здоровье  моихмоих руках | 7 |
| 3. | Спортивные игры | 18 | Первая доврачебная помощь | 18 |
|  | Всего: | 34 |  | 34 |

**II. Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Раздела, тем** | **Название раздела, тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теоретических** | **практических** |
| 1. | Подвижные игры | 9 | Питание и здоровье | 9 |
| 2. | «Народный мяч» | 7 | Мое здоровье  моихмоих руках | 7 |
| 3. | Спортивные игры | 18 | Первая доврачебная помощь | 18 |
|  | Всего: | 34 |  | 34 |

**II. Тематическое планирование 8класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Раздела, тем** | **Название раздела, тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теоретических** | **практических** |
| 1. | Подвижные игры | 9 | Питание и здоровье | 9 |
| 2. | «Народный мяч» | 7 | Мое здоровье  моихмоих руках | 7 |
| 3. | Спортивные игры | 18 | Первая доврачебная помощь | 18 |
|  | Всего: | 34 |  | 34 |

**II. Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Раздела, тем** | **Название раздела, тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теоретических** | **практических** |
| 1. | Подвижные игры | 9 | Питание и здоровье | 9 |
| 2. | «Народный мяч» | 7 | Мое здоровье  моихмоих руках | 7 |
| 3. | Спортивные игры | 18 | Первая доврачебная помощь | 18 |
|  | Всего: | 34 |  | 34 |

**Список литературы:**

1. Е.Л. Гордияш, «Физическое воспитание в школе». Волгоград: «Учитель», 2008г.

2. В.А. Красильникова, «Как составить учебную программу» (методические рекомендации) ГОУДПО (ПК)С, «Марийский институт образования», 2005г.

3. Е.И. Колусева, «Физическая культура: сборник материалов по реализации Федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области». Волгоград: «Учитель», 2006г.

4. В.В. Малкин, «Игра «Народный мяч»: «Физкультура в школе». 2008г., №8.

5. А.Ю. Костарев Русская лапта. Правила соревнований. М.Советский спорт. 2004г.

6. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, Москва, 2011г. 7. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», зарегистрированный в Минюсте от 02 февраля 2011 года, № 19676.

8. Положение о рабочей программе; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ СаНПиН2.4.2.2821 – 10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | | |  |  |  |
|  | |  | | | |  |  |  |
|  | |  | | | |  |  |  |
|  | |  | | | |  |  |  |
|  | |  | | | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |