

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

Направление: ***спортивно-оздоровительное***

Название курса: ***«Школа здоровья»***

**7 а, 7б классы**

**2024-2025 учебный год**

 Составила: учитель Артемова А.Н.

Рубцовск, 2024г

**Пояснительная записка**

 Программа курса «Школа здоровья»**в 7-х классах** реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа курса 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 обучающихся с ОВЗ, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатовосвоенияосновнойобразовательнойпрограммыначальногообщегообразования.

 **Нормативно-правовой базой** программы внеурочной деятельности является

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»( с изменениями и дополнениями)

2.ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599);

3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)

4.Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа – интернат №1»

5.Учебный план КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа- интернат №1» на 2024-2025 учебный год.

6.СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ( Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.)

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

* + Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
	+ формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения безопасной жизни, физического воспитания;
	+ обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
	+ научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
	+ добиться потребности выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

**Формы и методы работы.**

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся с ОВЗ негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Программа предполагает, как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

* общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
* экскурсии;
* спортивные праздники;
* навыки дискуссионного общения;
* круглые столы;
* просмотры тематических фильмов.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

* + *Обеспечение мотивации*

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка.

**Общая характеристика курса**

Здоровье человека—тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Программа строится ***на принципах***:

* ***Научности***, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* ***Доступности***, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* ***Системности***, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Планируемые результаты освоения программы**

Воспитательныерезультатыработыподаннойпрограммевнеурочнойдеятельностиможно оценить по двум уровням.

***Результаты первого уровня(приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):*** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилахконструктивнойгрупповойработы;оспособахсамостоятельногопоиска.

***Результаты второго уровня (формирование позитивного отношенияшкольникакбазовымценностямнашегообществаиксоциальнойреальности в целом):*** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

***Личностные результаты.***

*У учеников будут сформированы:*

-установка на безопасный, здоровый образ жизни;

Потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

-этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;

-умение выражать свои эмоции;

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

***Предметные результаты:***

-формирование первоначальных представлений о значении

спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы БУД.

***Регулятивные БУД:***

*Обучающийся научится:*

-понимать и принимать учебную задачу сформулированную учителем;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной

игры;

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные БУД:

*Обучающийся научится:*

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу,быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдатьправилаповеденияипредупреждениетравматизмавовремязанятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания во время подвижных игр на досуге;

-делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

***Коммуникативные БУД:***

*Обучающийся научится:*

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные отсобственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и

поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

**Содержание программы**

***Основы знаний(введение).***

Проведение инструктажей в начале каждой четверти. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в доме, в школе. Значение физических упражнений для здоровья человека. Оказание первой помощи при травмах.

***Школа –наш второй дом.***

Плохое и хорошее настроение, от чего зависит оно. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим. Общение. Что надо, чтобы людям было приятно общаться с тобой.

***Я и моё здоровье.***

Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины. Аллергия на лекарства.

***Спорт –это здорово!***

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры. Русские народные игры. Релаксационные игры. Подвижные игры на быстроту. Групповые игры. Игры русского народа. Игры на свежем воздухе.

***Правила на всю жизнь.***

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах, что такое отморожение, как избежать отморожений в сильный мороз, меры предосторожности. Переломы,вывихи,растяжениесвязок,разрывсвязок,шины,способыналоженияшин,какостановитькровоизлияниеикровотечениеизноса.Игры.

***Мир вокруг меня, и я в нём.***

Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Предметы и явления, которых часто боятся дети, почему их не надо бояться, как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. Последствия курения для организма. Что значит одеваться со вкусом, как одеваться в определённых случаях. Почему надо быть осторожным при встрече с чужими людьми, каких правил необходимо придерживаться. Умеем ли мы правильно говорить, слова-паразиты, жаргон, как говорить по телефону, обращение к людям, над чем нельзя шутить и смеяться.

**Система оценки достижения планируемых результатов**

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ учащихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценкирезультатовосвоенияпрограммывнеурочнойдеятельностибудетспособствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

**Календарно-тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темазанятия** | **Кол-во****часов** | **Дата** |
| **7а** | **7б** |
| **I четверть(8ч)** |  |
| 1 | Правила поведения в школе. | 1 |  |  |
| 2 | Значение физических упражнений для здоровья человека.  | 1 |  |  |
| 3 | Оказание первой помощи при травмах. | 1 |  |  |
| 4 | Гимнастика для развития мелкой моторики. | 1 |  |  |
| 5 | Подвижные игры. Виды игр. | 1 |  |  |
| 6 | «Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться» | 1 |  |  |
| 7 | Беседа о видахспорта. | 1 |  |  |
| 8 | Подвижные игрына развитие координации | 1 |  |  |
| **II четверть (8ч)** |  |
| 1 | Правила поведения на спортивнойплощадке. | 1 |  |  |
| 2 | В здоровом теле– здоровый дух. | 1 |  |  |
| 3 | Признаки и причины инфекционной болезни. | 1 |  |  |
| 4 | Укрепление иммунитета. | 1 |  |  |
| 5 | Что такое вакцинация. Зачем она нужна. | 1 |  |  |
| 6 | Что такое тепловой удар  | 1 |  |  |
| 7 | Как вести себя человеку, получившему тепловой удар. | 1 |  |  |
| 8 | Спортивные игры в зале. | 1 |  |  |
| **III четверть (11ч)** |
| 1 | Правила поведения в спортзале | 1 |  |  |
| 2 | Урок-игра «Энергия на весь день» | 1 |  |  |
| 3 | КонкурсНазарядкустановись! | 1 |  |  |
| 4 | Культура поведения подростка | 1 |  |  |
| 5 | Спортивная игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 6 | Чистота–залогздоровья. | 1 |  |  |
| 7 | Как правильно подобрать спортивную обувь | 1 |  |  |
| 8 | Богатырскиепотешки. | 1 |  |  |
| 9 | Подвижные народные игры. | 1 |  |  |
| 10 | Подвижные игры с кеглями и мячами | 1 |  |  |
| 11 | Правила поведения на стадионе. | 1 |  |  |
|  | **IV четверть (7 часов)** |  |  |  |
| 1 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 2 | Элементы спортивной игры «Баскетбол» | 1 |  |  |
| 3 | Элементыспортивнойигры «Волейбол» | 1 |  |  |
| 4 | Подвижныеигры «Перетягиваниеканата». | 1 |  |  |
| 5 | Подвижные соревнования «Смелые, ловкие. Сильные, умелые». | 1 |  |  |
| 6 | «С песней, шуткой и в игре изучаем ПДД».Конкурсная программа. | 1 |  |  |
| 7 | Игрынасвежемвоздухе. | 1 |  |  |

**Литература**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. АсвиноваТ.Ф.,ЛитвиненкоЕ.И.Программашкольнойвалеологии-реальныйпутьпервичнойпрофилактики.-2003.
3. БорисюкО.Л.Валеологическоеобразование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие/ Подред.Н.И. Балакиревой.- Новокузнецк,1999.
5. ГерасименкоН.П.Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух.Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России,2004.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.:2004.

1. ВиноградоваН.Ф. Окружающий мир, 2кл.3кл.-М.,1997.
2. [ГостюшинА.В.Основы безопасности жизнедеятельности:Учебник,1-4кл.М.,1997.](http://www.labirint.ru/books/198152/?p=11398)
3. ЗайцевГ.К.УрокиАйболита.-СПб.1997.,Уроки Мойдодыра.-СПб.,-1996.,Твоипервые уроки здоровья–СПб.,1995.
4. [ЗайцевГ.К.,ЗайцевА.Г.Твоёздоровье:укреплениеорганизма.СПб.,1998.](http://www.labirint.ru/books/106457/?p=11398)
5. ГринченкоИ.С.Игра в теории, обучении, воспитании в коррекционной работе.- М.,2002.
6. ЛаптевА.К.Тайныпирамидыздоровья.-СПб.1995.
7. ЛатохинаЛ.И. Творим здоровье души и тела.–СПб.1997
8. МакееваА.Г.,ЛысенкоИ.В.Организацияпедагогическойпрофилактикинаркотизмасредимладшихшкольников/Подред.М.М.Безруких-СПб.1999.
9. НиколаеваА.П.,КолесовД.В.Урокипрофилактикинаркоманиившколе-М.,2003.
10. СизановаА.И.идр.Безопасноеиответственноеповедение:Циклбесед,практическихитренинговыхзанятийсучащимися

краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

 «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат № 1»

Рассмотрено Согласовано: Утверждаю:

на заседании МО зам.директора по УВР директор КГБОУ

Протокол №\_\_6\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_И. И. Ильина «РОШИ №1»

«29» августа 2023г. \_\_\_\_\_\_Н. Н. Рыбина

 Приказ № 124 от 01.09.2023 г.

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

Направление: ***спортивно-оздоровительное***

Название курса: ***«Школа здоровья»***

**8 а, 8б классы**

**2023-2024 учебный год**

 Составила: учитель Артемова А.Н.

Рубцовск, 2023г

**Пояснительная записка**

 Программа курса «Школа здоровья»**в 8-х классах** реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа курса 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 обучающихся с ОВЗ, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатовосвоенияосновнойобразовательнойпрограммыначальногообщегообразования.

 **Нормативно-правовой базой** программы внеурочной деятельности является

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».»( с изменениями и дополнениями)

2.ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599);

3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)

4.Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа – интернат №1»

5.Учебный план КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа- интернат №1» на 2023-2024 учебный год.

6.СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ( Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.)

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

* + Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
	+ формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения безопасной жизни, физического воспитания;
	+ обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
	+ научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
	+ добиться потребности выполнения элементарныхправил здоровье сбережения.

**Формы и методы работы.**

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся с ОВЗ негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Программа предполагает, как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

* общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
* экскурсии;
* спортивные праздники;
* навыки дискуссионного общения;
* круглые столы;
* просмотры тематических фильмов.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

* + *Обеспечение мотивации*

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка.

**Общая характеристика курса**

Здоровье человека—тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Программа строится ***на принципах***:

* ***Научности***, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* ***Доступности***, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* ***Системности***, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Планируемые результаты освоения программы**

Воспитательныерезультатыработыподаннойпрограммевнеурочнойдеятельностиможно оценить по двум уровням.

***Результаты первого уровня(приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):*** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилахконструктивнойгрупповойработы;оспособахсамостоятельногопоиска.

***Результаты второго уровня (формирование позитивного отношенияшкольникакбазовымценностямнашегообществаиксоциальнойреальности в целом):*** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

***Личностные результаты.***

*У учеников будут сформированы:*

-установка на безопасный, здоровый образ жизни;

Потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

-этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;

-умение выражать свои эмоции;

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

***Предметные результаты:***

-формирование первоначальных представлений о значении

спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы БУД.

***Регулятивные БУД:***

*Обучающийся научится:*

-понимать и принимать учебную задачу сформулированную учителем;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной

игры;

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные БУД:

*Обучающийся научится:*

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу,быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдатьправилаповеденияипредупреждениетравматизмавовремязанятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания во время подвижных игр на досуге;

-делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

***Коммуникативные БУД:***

*Обучающийся научится:*

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные отсобственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и

поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

**Содержание программы**

***Основы знаний(введение).***

Проведение инструктажей в начале каждой четверти. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в доме, в школе. Значение физических упражнений для здоровья человека. Оказание первой помощи при травмах.

***Школа –наш второй дом.***

Плохое и хорошее настроение, от чего зависит оно. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим. Общение. Что надо, чтобы людям было приятно общаться с тобой.

***Я и моё здоровье.***

Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины. Аллергия на лекарства.

***Спорт –это здорово!***

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры. Русские народные игры. Релаксационные игры. Подвижные игры на быстроту. Групповые игры. Игры русского народа. Игры на свежем воздухе.

***Правила на всю жизнь.***

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах, что такое отморожение, как избежать отморожений в сильный мороз, меры предосторожности. Переломы,вывихи,растяжениесвязок,разрывсвязок,шины,способыналоженияшин,какостановитькровоизлияниеикровотечениеизноса.Игры.

***Мир вокруг меня, и я в нём.***

Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Предметы и явления, которых часто боятся дети, почему их не надо бояться, как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. Последствия курения для организма. Что значит одеваться со вкусом, как одеваться в определённых случаях. Почему надо быть осторожным при встрече с чужими людьми, каких правил необходимо придерживаться. Умеем ли мы правильно говорить, слова-паразиты, жаргон, как говорить по телефону, обращение к людям, над чем нельзя шутить и смеяться.

**Система оценки достижения планируемых результатов**

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ учащихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценкирезультатовосвоенияпрограммывнеурочнойдеятельностибудетспособствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

**Календарно-тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во****часов** | **Дата** |
| **8а** | **8б** |
| **I четверть(8ч)** |  |
| 1 | Правила поведения в школе. | 1 | 06.09 | 05.09 |
| 2 | Здоровье человека.Оказание первой помощи при травмах. | 1 | 13.09 | 12.09 |
| 3 | Первичный инструктаж о правилах работы на занятиях. | 1 | 20.09 | 19.09 |
| 4 | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 | 27.09 | 26.09 |
| 5 | Жиры, белки и углеводы - что важнее? | 1 | 04.10 | 03.10 |
| 6 | «Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться» | 1 | 11.10 | 10.10 |
| 7 | Беседа о видах спорта. | 1 | 18.10 | 17.10 |
| 8 | Подвижные игры на развитие координации | 1 | 26.10 | 24.10 |
| **II четверть (8ч)** |  |
| 1 | Правила поведения на спортивнойплощадке.Творческоезадание «Планируемдень». | 1 | 08.11 | 07.11 |
| 2 | В здоровом теле– здоровый дух. | 1 | 15.11 | 14.11 |
| 3 | Виды закаливания | 1 | 22.11 | 21.11 |
| 4 | Укрепление иммунитета. | 1 | 29.11 | 28.11 |
| 5 | .Эстафета здоровья | 1 | 06.12 | 05.12 |
| 6 | Я здоровье сберегу – сам себе я помогу | 1 | 13.12 | 12.12 |
| 7 | Курить – здоровью вредить | 1 | 20.12 | 19.12 |
| 8 | Правила соблюдения личной гигиены | 1 | 27.12 | 26.12 |
| **III четверть (11ч)** |
| 1 | Спортивные игры в зале. | 1 | 10.01 | 09.01 |
| 2 | История игр.Стритбол, футбол,волейбол | 1 | 17.01 | 16.01 |
| 3 | «Движение и здоровье». | 1 | 24.01 | 23.01 |
| 4 | Я в школе и дома. Всегда «ЗОЖ» | 1 | 31.01 | 30.02 |
| 5 | Спортивная игра «Стритбол» | 1 | 07.02 | 06.02 |
| 6 | Чистота–залогздоровья. | 1 | 14.02 | 13.02 |
| 7 | Что такое «Бочче».История возникновения | 1 | 21.02 | 20.02 |
| 8 | Творческий проект «Игротека». | 1 | 28.02 | 27.02 |
| 9 | «Лапта» правила игры | 1 | 06.03 | 05.03 |
| 10 | История возникновения «Лапта» | 1 | 13.03 | 12.03 |
| 11 | Правила поведения на спортивной площадке | 1 | 28.03 | 19.03 |
|  | **IV четверть (7 часов)** |  |  |  |
| 1 | Спортивная игра «Футбол» | 1 | 03.04 | 02.04 |
| 2 | Элементы спортивной игры «Баскетбол» | 1 | 10.04 | 09.04 |
| 3 | История возникновения «Баскетбола» | 1 | 17.04 | 16.04 |
| 4 | Подвижные игры «Снайперы»». | 1 | 24.04 | 23.04 |
| 5 | Бег на дистанции 3000м | 1 | 08.05 | 07.05 |
| 6 | «Русские народные забавы».Конкурсная программа. | 1 | 15.05 | 14.05 |
| 7 | Игры на свежем воздухе. Футбол, лапта. | 1 | 22.05 | 21.05 |

**Литература**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. АсвиноваТ.Ф.,ЛитвиненкоЕ.И.Программашкольнойвалеологии-реальныйпутьпервичнойпрофилактики.-2003.
3. БорисюкО.Л.Валеологическоеобразование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие/ Подред.Н.И. Балакиревой.- Новокузнецк,1999.
5. ГерасименкоН.П.Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух.Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России,2004.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.:2004.

1. ВиноградоваН.Ф. Окружающий мир, 2кл.3кл.-М.,1997.
2. [ГостюшинА.В.Основы безопасности жизнедеятельности:Учебник,1-4кл.М.,1997.](http://www.labirint.ru/books/198152/?p=11398)
3. ЗайцевГ.К.УрокиАйболита.-СПб.1997.,Уроки Мойдодыра.-СПб.,-1996.,Твоипервые уроки здоровья–СПб.,1995.
4. [ЗайцевГ.К.,ЗайцевА.Г.Твоёздоровьеукреплениеорганизма.СПб.,1998.](http://www.labirint.ru/books/106457/?p=11398)
5. ГринченкоИ.С.Игра в теории, обучении, воспитании в коррекционной работе.- М.,2002.
6. ЛаптевА.К.Тайныпирамидыздоровья.-СПб.1995.
7. ЛатохинаЛ.И. Творим здоровье души и тела.–СПб.1997
8. МакееваА.Г.,ЛысенкоИ.В.Организацияпедагогическойпрофилактикинаркотизмасредимладшихшкольников/Подред.М.М.Безруких-СПб.1999.
9. НиколаеваА.П.,КолесовД.В.Урокипрофилактикинаркоманиившколе-М.,2003.
10. СизановаА.И.идр.Безопасноеиответственноеповедение:Циклбесед,практическихитренинговыхзанятийсучащимися