

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

**Принято**

на педагогическом совете  
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»  
протокол № 1 от "31" августа 2023 г.

**Введено**

в действие приказом  
№ 121 – О от "31"августа 2023г.

**Утверждено**

Директор государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Альметьевская школа-интернат для детей  
с ограниченными возможностями здоровья»  
Мартынова Л.Р.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 7A5D270E6E8775654C6A044F1A8F63E7  
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна  
Действителен с 01.10.2022 до 27.12.2023

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности (вар:6.2,6.3.)  
Спортивно-оздоровительного направления «Здоровей-ка»**

**для учащихся подготовительных -4 классов**

**Составитель: Ивановская Наталья Григорьевна, воспитатель  
Шарипзянова Рамзия Рафиловна, воспитатель  
Гараева Гульшат Вилсоровна, воспитатель**

Согласовано:

Зам. директора по УР: Шарифуллина И.Б.

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Руководитель ШМО: П.А.Денисова

Альметьевск, 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 г.;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановления СП 2.4 3648-20 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Учебного плана «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья».

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 «Здоровей-ка» 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 «Здоровей-ка» разработана на весь уровень начального общего образования (подготовительный, 1-4) и рассчитана на 1 час в неделю: в подготовительном и 1 классе – 33 часа, во 2-4 классах – 34 часа.

## **Личностные и метапредметные (вар 6.2.) 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, 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;
- 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;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

#### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

#### **Подготовительный – 4 классы:**

1 модуль: физическое здоровье 12 часов;

2 модуль: нравственное и социально-психическое здоровье 15 часов;

3 модуль: здоровое питание: 6 часов.

#### **2 класс:**

Раздел 1. Как сохранить здоровье 11ч;

Раздел 2. Секреты здоровья 9ч

Раздел 3. Оказание первой помощи 5 ч;  
 Раздел 4. Основы безопасности жизнедеятельности 5ч;  
 Раздел 5. Правила поведения в природе 4ч.

**3класс:**

Раздел 1. Введение (3);  
 Раздел 2. Питание и здоровье (5);  
 Раздел 3. Мое здоровье в моих руках (12)человека;  
 Раздел 4. Я в школе и дома (6);  
 Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение (3);  
 Раздел 6. Первая доврачебная помощь (3).

**3 класс:**

Раздел 1.«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» (12ч);  
 Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей» (2ч);  
 Раздел 3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16ч);  
 Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» (4ч).

**Лист наблюдений для определения уровня сформированности универсальных учебных действий**

ФИО	Различать “полезные” и “вредные” продукты	Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет	составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его	Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора	Знать правила оказания первой помощи
-----	---	---	---	--	--------------------------------------

Условные обозначения	Уровень	Критерии оценки
Н	Низкий	не зафиксировано достижение планируемых результатов
С	Средний	достижение планируемых результатов как минимум на 50 %
В	Высокий	в материалах по этим действиям преобладают оценки (самого ученика и педагога-эксперта) «хорошо» и «отлично»

**Календарно – тематическое планирование  
Подготовительный - 1 классы – 33 часа**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
1	<b><u>1 модуль: физическое здоровье 12 часов</u></b> «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	«Части тела».	1	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.	
5	«Части тела». «Зачем нужны руки».	1		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. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.	27.10.	
10	«Я люблю спорт», (на свежем воздухе).	1		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.	
13	<b><u>2 модуль: нравственное и социально-психическое здоровье 15 часов.</u></b> «Режим дня: учёба и отдых».	1	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.	
14	«Режим дня: учёба и отдых». Правильное питание.	1		08.12.	
15	«Безопасность на дороге». «Что такое светофор?».	1	Расширить и закрепить у ребят знания знаков и правил дорожного движения; формировать представления младших школьников о безопасности дорожного движения при	15.12.	



16	«Безопасность на дороге».	1	передвижении по улицам и дорогам; воспитывать навыки выполнения основных правил поведения учащихся на улице, дороге, с целью предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма.	22.12.	
17	«Осторожно улица».	1		29.12.	
18	«Осторожно улица». Виды дорожных разметок.	1		12.01.	
19	«Поведение в транспорте».	1	Формирование у учащихся знаний о правилах поведения в общественном транспорте.	19.01.	
20	«Поведение в транспорте». Этикет. Поведение пассажиров.	1		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		23.02.	
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.	01.03.	
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.	15.03.	
27	«Эмоции».	1		22.03.	

28	<b><u>3модуль: здоровое питание: 6 часов.</u></b> «Овощи и фрукты – полезные продукты».	1	Формирование здорового образа жизни	05.04.	
29	«Каша к завтраку нужна, каша каждая важна».	1	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.	12.04.	
30	Составление рецептов о варке каши. Просмотр мультфильма «Каша из топора».	1		19.04.	
31	«В гостях у молока».	1	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.	26.04.	
32	Составление рецептов блюд из молока. Песенки для детей о молоке.	1		17.05.	
33	«Поговорим о хлебе».	1	Беседа о выращивании и процессе изготовления хлеба.	24.05.	

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

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
1	<b><u>Тема 1. Как сохранить здоровье 11ч.</u></b> 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	27.10.	

			ухаживать за ними. Воспитывать положительное отношение к природе, любовь к труду, чтобы получать от труда удовольствие. Упражнять детей говорить полными предложениями, согласовывая прилагательные с 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.	
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.	29.12.	
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.	12.01.	

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.	19.01.	
20	Вредные привычки.	1	Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью. Определить, как привычки влияют на человека.	26.01.	
21	<b>Тема 3. Оказание первой помощи 5 ч</b> 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.	02.02.	
22	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	Познакомить учащихся с различными видами травматизма и мерами их предупреждения.	09.02.	
23	Оказание первой помощи при ушибе, ране, вывихе, переломе.	1	Научить учащихся оказывать первую медицинскую помощь при переломах костей, вывихах суставов, растяжении связок.	16.02.	
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.	23.02.	
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.	01.03.	
26	<b>Тема 4. Основы безопасности жизнедеятельности 5ч</b> «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.	01.03.	
27	Что делать при пожаре, утечке газа? Составление памятки.	1	Научить детей правильно действовать в чрезвычайных ситуациях; закрепить знания правильного поведения при	15.03.	

			пожаре; прививать навыки осторожного обращения с огнем. Знакомство с основными причинами возникновения пожара; знакомство с первичными средствами пожаротушения.		
28	Правила пожарной безопасности.	1		22.03.	
29	Беседа: «Природная стихия – огонь».	1		05.04.	
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.	19.04.	
31	<b><u>Тема 5. Правила поведения в природе 4ч</u></b> Беседа: «Правила поведения на прогулке».	1	Закрепление знаний, правил поведения на участке. Воспитывать культуру поведения на участке; формировать умения правильно себя вести на улице; формировать представления о границах своего участка.	26.04.	
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.	10.05.	
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.	17.05.	
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.	24.05.	

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

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
1	<b><u>Введение (3)</u></b> Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены.	01.09.	
2	Физическая активность и здоровье.	1	Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.	08.09.	
3	Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.	1	Адекватное оценивание своей деятельности, , умение контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других	15.09.	
4	<b><u>Питание и здоровье (5)</u></b> 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.	22.09.	
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.	29.09.	
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.	06.10.	
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.	13.10.	
8	Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	1	Умение представить и защитить свою работу	20.10.	
9	<b><u>Мое здоровье в моих руках (12)человека.</u></b> Влияние окружающей среды на	1	Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.	27.10.	

	здоровье				
10	Домашняя аптечка.	1	Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.	10.11.	
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Составление режима дня подростка.	1	Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других	17.11.	
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.	24.11.	
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.	01.12.	
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.	08.12.	
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.	15.12.	
16	Сон и его значение для здоровья человека.	1	Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.	22.12.	
17	Личная безопасность школьника	1	Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.	29.12.	



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.	12.01.	
19	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1	Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья.	19.01.	
20	Выставка поделок из природного материала.	1	Умение представить и защитить свою работу	26.01.	
21	<b><u>Я в школе и дома (6)</u></b> Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.	02.02.	
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.	09.02.	
23	Понятия «внимание», «работоспособность».	1	Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе.	16.02.	
24	Шалости и травмы в школе и дома.	1	Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.	23.02.	
25	Компьютер — друг или враг?	1	Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером	01.03.	
26	Игра–викторина «Мода и школьные будни»	1	Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.	01.03.	
27	<b><u>Я и моё ближайшее окружение (3)</u></b> 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»	15.03.	
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.	22.03.	
29	Создание правил крепкой дружбы.	1	Умение представить и защитить свою работу	05.04.	

30	<b><u>Первая доврачебная помощь</u></b> <b><u>(3)</u></b> Первая помощь при отравлениях.	1	Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.	19.04.	
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.	26.04.	
32	Лекарственные растения на службе человека.	1	Лекарственные растения Республики Татарстан. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?	10.05.	
33	Лекарственные растения на службе человека. Ромашка аптечная.	1		17.05.	
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	24.05.	

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

№	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
1	<b><u>Раздел 1.«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» (12ч)</u></b> Гигиена повседневного быта. Красивая улыбка человека.	1	Правила гигиены повседневного быта. Что надо делать, чтобы улыбка была красивой. 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	01.09.	
2	Практическая работа «Уход за зубами».	1		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.	1	Знакомство со средствами и методами сохранения здоровья. Что такое точечный массаж?	27.10.	

	Точечный массаж.				
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. Близорукость и здоровье человека.	1	Знакомство с профилактикой близорукости. Взаимосвязь близорукости и здоровья человека.	17.11.	
12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения».	1	Научить детей игровым приемам массажа и самомассажа. Формирование ценностного отношения к своему здоровью.	24.11.	.
13	<b><u>Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей» (2ч)</u></b> 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.	
15	<b><u>Раздел 3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16ч)</u></b> 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.	29.12.	
18	Лыжная эстафета.	1	Развивать ловкость, быстроту, точность движений, воспитывать желание заниматься спортом.	12.01.	
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	19.01.	

			и ног.) закрепить технические навыки рисования.		
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.	26.01.	
21	Основные виды движения. Метание.	1	Знакомство с метанием и его видами. Формирование навыка метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	02.02.	
22	Способы метания.	1	Закрепить умения в метании мяча.	09.02.	
23	Упражнения с большим мячом.	1	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, броски в процессе подвижных игр, ведение.	16.02.	
24	Метание малого мяча.	1	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную, вертикальную и движущуюся мишень с расстояния 5-6 метров.	23.02.	
25	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы».	1	Закрепление изученного.	01.03.	
26	Метание на дальность.	1	Стимулировать интерес к занятиям физической культуры	01.03.	
27	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок».	1	Разучивание правил игры «Меткий стрелок». Правила метания мяча	15.03.	
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.	22.03.	
29	Фазы метания.	1	Знакомство с фазами метания.	05.04.	
30	Игры на свежем воздухе.	1	Укрепление здоровья детей, повышать интерес к занятиям физической культурой и спортом.	19.04.	
31	<b><u>Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» (4ч)</u></b> Методика проведения малых форм двигательной активности. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности.	1	Знакомство с динамическими паузами. Что это такое? Их разнообразие.	26.04.	

32	Упражнения и игры для динамической паузы.	1	Повторение перестроения, разделения на группы. Развитие внимательности, ловкости, быстроты реакции. Упражнять в беге. Воспитывать взаимопонимание, доброту, бережное отношение к животным.	10.04.	
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.	17.05.	
34	Итоговое занятие: Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».	1	Формировать у детей представление о семье	24.05.	

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.

Лист согласования к документу № 121-о от 31.08.2023  
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор  
Согласование инициировано: 20.11.2023 11:13

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 20.11.2023 - 11:13	-