

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.

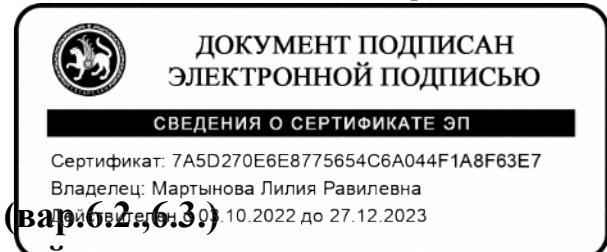
Введено

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.



**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 корректизы 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.

3 класс:

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
H	Низкий	не зафиксировано достижение планируемых результатов
C	Средний	достижение планируемых результатов как минимум на 50 %
B	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	<u>1 модуль: физическое здоровье 12 часов</u> «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.	06.10.	
7	«Зачем нужны ноги?».	1	Развивать внимание и наблюдательность; тренировать зрительные, слуховые ощущения, обоняние, осязание. Совершенствовать восприятие путем активного использования всех ОЧ.	13.10.	

8	«Как ухаживать за ногтями».	1	Научить учащихся называть косметические средства по уходу за кожей ног, ногтями. Формировать у учащихся навыки по уходу за ногами, ногтями. Развивать стремление содержать ноги, ногти в чистоте.	20.10.	
9	«Сильные, ловкие, смелые».	1	Привлекать ребят к систематическим занятиям физической культурой. Развивать у ребят двигательную активность, физические качества.	27.10.	
10	«Я люблю спорт», (на свежем воздухе).	1	Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.	10.11.	
11	«Час здоровья», (с элементами ритмической гимнастики).	1	Повторить и закрепить, ранее пройденный материал (комплекс хореографических упражнений, музыкально-подвижные игры, ритмический танец « Волшебники»); формировать движеческие 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	<u>2 модуль: нравственное и социально-психическое здоровье 15 часов.</u> «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	Расширить и закрепить у ребят знания знаков и правил дорожного движения; формировать представления младших школьников о безопасности дорожного движения при	08.12.	
15	«Безопасность на дороге». «Что такое светофор?».	1		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	<u>3модуль: здоровое питание: 6 часов.</u> «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 мультильма «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	Тема 1. Как сохранить здоровье 11ч. 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 заботится о своих ногах	17.11.	
12	Настроение в школе и дома.	1	Воспитывать эмоционально - ценостное 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	Тема 3. Оказание первой помощи 5 ч Уход за больными, как победить простуду.	1	Научить детей сохранять и укреплять своё здоровье, применяя в повседневной жизни получаемые знания и умении, 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	Тема 4. Основы безопасности жизнедеятельности 5ч «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	<u>Тема 5. Правила поведения в природе 4ч</u> 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 водоёме 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	<u>Введение (3)</u> 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	<u>Питание и здоровье (5)</u> 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	<u>Мое здоровье в моих руках (12)человека.</u> Влияние окружающей среды на	1	Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.	27.10.	

	健康发展				
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 сапечкой 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	<u>Я в школе и дома (6)</u> 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	<u>Я и мое ближайшее окружение (3)</u> 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	<u>Первая доврачебная помощь (3)</u> 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	Лекарственные растения Республики Татарстан. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?	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	<u>Раздел 1.«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» (12ч)</u> 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 приёмам массажа и самомассажа. Формирование ценностного отношения к своему здоровью.	24.11.	.
13	<u>Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей» (2ч)</u> 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	<u>Раздел 3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16ч)</u> 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. Обогатить 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	<u>Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» (4ч)</u> 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 2003Инвентарь: Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, кегли, флаги разметочные.

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 20.11.2023 - 11:13	-