

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СНЕЖНЯНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №42»
(ГБОУ «Снежнянская СШИ № 42»)
(наименование образовательной организации)

РЕКОМЕНДОВАНО:
Решением
педагогического совета
Протокол
от 30.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
Царюк Т. А.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ГБОУ «Снежнянская СШИ № 42»:
Т.Ю. Красникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«БУДЬ ЗДОРОВ!» для 5–9-х классов

*Для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)*

основное общее образование

(уровень образования)

Направление: Спортивно-оздоровительное

Форма организации: беседы

Разработал:

педагог внеурочной деятельности
Лукина Т.В.

Снежное
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18 августа 2017 года № 09-1672;
- Концепции развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов, на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 18.12.2021 № 3711-р;
- Письма МОиН РФ от 11.08. 2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Минобрнауки России от 20.09.2013 № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ «Снежнянская СШИ № 42», утвержденной приказом школы-интерната от 23.05. 2023 г. № 61, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Рабочая программа «Будь здоров!» предназначена для обучающихся 5–9-х классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания ГБОУ «Снежнянская СШИ № 42».

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» 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, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Цель учебного курса: научить ребенка быть здоровым душой и телом, стремиться укреплять свое здоровье, применяя знания и умения.

Задачи учебного курса:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Принципы, лежащие в основе построения рабочей программы:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.
- Обеспечение мотивации
- Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности ГБОУ «Снежнянская СШИ № 42»: учебный курс «Будь здоров!» предназначен для обучающихся 5–9-х классов; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе – всего 34 учебные недели.

	5-й класс	6-й класс	7-й класс	8-й класс	9-й класс
Количество часов в неделю	1	1	1	1	1
Количество часов в год	34	34	34	34	34

Срок реализации программы: 5 лет. Количество часов, отводимое для реализации программы, может варьироваться в зависимости от календарного учебного графика организации, но не более чем на 10%.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы проведения занятий учебного курса:

- конкурсы
- часы познания
- интеллектуальные игры
- часы общения
- говорящие выставки
- выставки-сигналы
- аукционы знаний
- театры-экспромты
- беседа-диалог
- ролевая игра
- урок-практикум
- круглый стол
- проекты
- экскурсии
- демонстрация презентаций
- день здоровья

Оценивая обучающихся в рамках программы «Будь здоров», учитель постоянно отслеживает процесс развития школьника, корректирует его стремление сохранять и укреплять свое здоровье, направляет на поисковую активность по расширению знаний и навыков по гигиенической и физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

5 класс.

Наши верные друзья (8 часов). Вода, вода и солнце. Роль природных факторов в жизни человека. Правила личной гигиены. Забота и уход за организмом. Режим дня. Утренняя зарядка.

Основы безопасности жизнедеятельности (13 часов). Как вести себя, если остался дома один. Поведение в школе, в общественном месте. Безопасное обращение с электроприборами. Полезные и ядовитые растения.

Оздоровительные мероприятия (12 часов). Гимнастические комплексы и упражнения. Упражнения на релаксацию. Профилактика близорукости, нарушения осанки. Правильное дыхание. Закаливание.

Обобщающий урок (1 час). Обобщение знаний о здоровом образе жизни.

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов
1.	«Наши верные друзья»	8 ч.
2.	Основы безопасности жизнедеятельности - общественные места - безопасность дома - природа и безопасность	13 ч. 4 4 5
3.	Оздоровительные мероприятия	12 ч.
4.	Обобщающий урок	1 ч.
	Итого:	34 ч.

6 класс.

Здоровый образ жизни (7 часов). Что такое здоровье? Выявление причин наших болезней. Как защититься от болезней. Важность соблюдения режима дня. Условия правильного выполнения домашних заданий.

Домашняя аптека (4 часа). Знакомство с лекарственными препаратами. Их польза и вред. Лекарственные растения. Сбор лекарственных трав. Составление гербария «Зеленая аптека».

Полезные и вредные привычки (3 часа). Полезные и вредные привычки. Профилактика биотических привычек.

Оздоровительные мероприятия (7 часов). Комплекс упражнений для оздоровительных минуток. Упражнения для профилактики правильной осанки. Правильное дыхание: упражнения, речевые разминки. Упражнения на релаксацию.

Основы безопасного поведения (8 часов). Предосторожности при обращении с животными. Безопасное обращение с электроприборами, с огнем. Одежда в любую погоду.

Оказание первой помощи (4 часа). Чем опасен электрический ток? Правила первой помощи при травмах. Первая помощь при тепловом ударе и обморожении. Отравление ядовитыми веществами. Укусы насекомых, змей, кошек, собак.

Обобщающий урок (1 час). Закрепление знаний об элементарных правилах здоровьесбережения.

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов
1.	Здоровый образ жизни	7 ч.
2.	Домашняя аптека	4 ч.
3.	Полезные и вредные привычки	3 ч.
4.	Оздоровительные мероприятия	7 ч.
5.	Основы безопасного поведения	8 ч.
6.	Оказание первой помощи	4 ч.
7.	Обобщающий урок	1 ч.
	Итого:	34 ч.

7 класс.

Безопасное поведение (6 часов). Поведение в лесу. Поведение на воде. Правила обращения с огнем. Правила обращения с электроприборами.

Вредные привычки (6 часов). Определение вредных привычек. Просмотр и обсуждение тематического фильма. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Как отучить себя от вредных привычек.

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу (8 часов). Здоровая пища. Польза сна. Одежда в любую погоду. Ядовитые растения. Лечебные травы. Закаливание. Правила приема закаливающих процедур. Летние подвижные игры на воздухе.

Ребенок за компьютером (4 часа). Роль компьютера в жизни школьника. Определение правил безопасной работы. Профилактика нарушения зрения.

Оздоровительные мероприятия (9 часов). Психофизическая тренировка. Релаксация. Профилактика ослабления работоспособности, ухудшения здоровья. Комплекс упражнений для исправления нарушения осанки. Зимние игры: развлечения и опасность.

Обобщающий урок (1 час). Закрепление знаний об элементарных правилах здоровьесбережения.

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов
1.	Безопасное поведение	6 ч.
2.	Вредные привычки	6 ч.
3.	Я здоровье сберегу, сам себе я помогу	8 ч.
4.	Ребенок за компьютером	4 ч.
5.	Оздоровительные мероприятия	9 ч.
7.	Обобщающий урок	1 ч.
	Итого:	34 ч.

8 класс.

Чистота и здоровье (8 часов). Личная гигиена. Уход за волосами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена помещений. Закаливание. Правила закаливания. Чувства и поступки. Эмоции. Стресс.

Вредные привычки. (10 часов). Вред курения. Вред алкоголя. Вред наркотиков. Отказ от вредных привычек. Выбор здорового образа жизни.

Помоги себе сам (8 часов). Распорядок дня. Сбор в школу. Занятия после школы. Правила вежливого общения. Разговор по телефону. Поведение, которое радует родителей. Что такое дружба.

Оздоровительные мероприятия (7 часов). Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на релаксацию. Спорт для всей семьи – «Движение – это жизнь».

Обобщающий урок (1 час). Закрепление знаний об элементарных правилах здоровьесбережения.

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов
1.	Чистота и здоровье	8 ч.
2.	Вредные привычки - Злые волшебники	10 ч.
3.	Помоги себе сам	8 ч.
4.	Оздоровительные мероприятия	7 ч.
5.	Обобщающий урок	1 ч.
	Итого:	34 ч.

9 класс

«Внимание, дети!» (4 часа). Разговор о правилах дорожного движения. Правила пользования общественным транспортом. Дорожные знаки. Виды и причины ДТП.

Борьба с терроризмом (6 часа). Разговор о терроризме как мировой проблеме. Понятие «террористическая угроза». Антитеррористическая безопасность. Правила поведения в толпе. Умей себя защитить. Действия во время теракта.

Правила поведения в городе (6 часа). Сохранение собственной безопасности (профилактика энтеровирусных инфекций для населения). Правила поведения вблизи водоёмов. Электробезопасность. «Против насилия и жестокости в средствах массовой информации и других средствах массовой коммуникации» и т.д. Разговор о сохранении собственной безопасности. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

Секреты здоровья (4 часа). Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. (7 часа). Разговор о вредных привычках: курении, сквернословии, алкоголизме. Разговор о вреде наркотических средств и путях борьбы с наркотиками. Нравнодушное отношение каждого – залог успешной борьбы распространением наркотических средств. Разговор о вреде курения для здоровья. Курение — это болезнь. Беседа по профилактике курения курительных смесей. Разговор о вреде алкоголя для здоровья.

Правила пожарной безопасности (3 часа). Что я расскажу младшему брату (сестренке) о пожаре? Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии. Отравляющие ядовитые газы.

Личная гигиена. (3 часа). Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

Обобщающий урок (1 час). Закрепление знаний об элементарных правилах здоровьесбережения.

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов
1.	«Внимание, дети!»	4 ч.
2.	Борьба с терроризмом	6 ч.
3.	Правила поведения в городе	6 ч.
4.	Секреты здоровья	4 ч.
5.	Вредные привычки, их влияние на здоровье.	7 ч.
6.	Правила пожарной безопасности	3 ч.
7.	Личная гигиена.	3 ч.
8.	Обобщающий урок	1 ч.
	Итого:	34 ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные

Готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

1. Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

2. Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

3. Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.
4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
 - бережное отношение к физическому и психическому здоровью.
5. Трудового воспитания:
- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.
6. Экологического воспитания:
- бережное отношение к природе;
 - неприятие действий, приносящих ей вред.
7. Ценности научного познания:
- первоначальные представления о научной картине мира;
 - познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1. Базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

2. Базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

3. Работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1. Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

2. Совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1. Самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий.

2. Самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ Темы	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1	<i>Наши верные друзья</i>	8 ч.	- игра
	Вода в нашей жизни.	1 ч.	- составление режима
	«В гостях у Мойдодыра»	1 ч.	- проведение зарядки
	Забота и уход за организмом	1 ч.	- урок-экскурсия
	Режим дня – основа жизни человека	1 ч.	- урок-викторина
	На зарядку становись!	1 ч.	
	Сон – лучшее лекарство	1 ч.	
	«В гости к осени»	1 ч.	
	Обобщающий урок: «Викторина, наши верные друзья»	1 ч.	
2	<i>Основы безопасности жизнедеятельности</i>	13 ч.	- круглый стол
	Где можно играть?	2 ч.	- составление памятки
	Поведение в школе	2 ч.	- электронная презентация
	Чтобы огонь не причинил вреда	2 ч.	- анкетирование
	Лесные ягоды	2 ч.	- урок-игра
	Жители леса	2 ч.	
	Ты один дома	2 ч.	
	Дидактические игры по теме «Внимание! Электроприборы!»	1 ч.	
3	<i>Оздоровительные мероприятия.</i>	12 ч.	- электронная презентация
	Осанка – стройная спина	1 ч.	- зарядка
	Профилактика нарушения осанки.	2 ч.	- гимнастика для глаз,
	Глаза – главные помощники человека	2 ч.	- стенгазета
	Профилактика близорукости	2 ч.	- анкетирование,
	Кто с закалкой дружит – никогда не тужит	2 ч.	- проведение групповой зарядки
	Правильное дыхание.	2 ч.	
	«Делай как я» (комплекс упражнений для утренней гимнастики)	1 ч.	
4	<i>Обобщающий урок.</i>	1 ч.	
	Путешествие в страну здоровья	1 ч.	- игра

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ Темы	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1	<i>Здоровый образ жизни</i>	7 ч.	- стенгазета
	Здоровье – наш друг	1 ч.	- стихи, песни
	Чистота – залог здоровья	2 ч.	- составление собственного режима дня
	Почему мы болеем?	2 ч.	
	Я здоровье сберегу – сам себе я помогу	1 ч.	
	Режим дня верный помощник нашего здоровья	1 ч.	
2	<i>Домашняя аптека</i>	4 ч.	- составление перечня домашней аптеки
	Знакомство с лекарственными препаратами	1 ч.	- правила оказания помощи при отравлении
	Польза и вред лекарственных препаратов.	1 ч.	- электронная презентация
	Лекарственные растения.	1 ч.	
	Сбор лекарственных трав.	1 ч.	
3	<i>Полезные и вредные привычки</i>	3 ч.	- реферат по теме
	Полезные и вредные привычки.	1 ч.	
	Почему вредные привычки называются вредными?	1 ч.	

	Как отучить себя от вредных привычек	1 ч.	
4	<i>Оздоровительные мероприятия.</i>	7 ч.	
	Правильная осанка. Упражнения для профилактики	1 ч.	- электронная презентация, - разработка комплекса упражнений - дыхательная гимнастика, комплекс собственных дыхательных упражнений - стенгазета - реферат, гимнастика для глаз
	Правильное дыхание	1 ч.	
	Укрепление иммунитета	2 ч.	
	Закаливание	1 ч.	
	Глаза – главные помощники человека	2 ч.	
5	<i>Основы безопасного поведения.</i>	8 ч.	- правила поведения в общественном транспорте - профилактические меры - стенгазета - правила обращения с электроприборами
	Мы - пассажиры	2 ч.	
	Мягкие лапки, а в лапках царапки	2 ч.	
	Безопасность при любой погоде	2 ч.	
	Чтобы огонь не причинил вреда	2 ч.	
6	<i>Оказание первой помощи.</i>	4 ч.	- практические занятия
	Первая помощь при травмах	1 ч.	
	Первая помощь при отравлении	1 ч.	
	Первая помощь при обморожении, тепловом ударе	1 ч.	
	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак	1 ч.	
7	<i>Обобщающий урок.</i>	1 ч.	- викторина
	Путешествие в страну здоровья	1 ч.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ Темы	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1	Безопасное поведение	6 ч.	- памятка поведения в незнакомом месте - стенгазета - правила обращения с огнем
	Ответственное поведение	1 ч.	
	В окружении незнакомых людей	1 ч.	
	Вода – наш друг	1 ч.	
	В лес за грибами	1 ч.	
	Чтобы огонь не причинил вреда	1 ч.	
	Обращение с электроприборами	1 ч.	
2	Вредные привычки	6 ч.	- электронная презентация - рисунки
	Определение вредных привычек	1 ч.	
	Просмотр и обсуждение тематического фильма.	1 ч.	
	Вред курения, алкоголя, наркотиков	1 ч.	
	Как отучить себя от вредных привычек	1 ч.	
	Курить – здоровью вредить	1 ч.	
	Конкурс рисунков «Вредным привычкам – нет!»	1 ч.	
3	Я здоровье сберегу, сам себе я помогу	8 ч.	- список рекомендаций - электронная презентация - рисунки - памятка - стенгазета
	Как сделать сон полезным	1 ч.	
	Ядовитые растения	1 ч.	
	Как избежать отравлений	1 ч.	
	Лечебные травы.	1 ч.	
	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит	1 ч.	
	Одеваемся по погоде	1 ч.	
	Закаливание.	1 ч.	

	Правила приема закаливающих процедур.	1 ч	
4	Ребенок за компьютером	4 ч.	
	Компьютер в жизни школьника	1 ч	- электронная презентация
	Безопасность работы за компьютером	1 ч	- памятка
	Сделай компьютер своим другом	1 ч	
	Профилактика нарушения зрения.	1 ч	
5	Оздоровительные мероприятия	9 ч	
	Психофизическая тренировка	1 ч	- игра
	Упражнения для глаз при работе с компьютером	1 ч	- памятка
	Комплекс упражнений для правильной осанки	1 ч	- упражнения
	Релаксация	1 ч	- стенгазета
	Упражнения психофизической тренировки	1 ч	
	Укрепление иммунитета	1 ч	
	Подвижные игры	1 ч	
	Профилактика ослабления работоспособности, ухудшения здоровья	1 ч.	
	Игра-соревнование «Веселые старты»	1 ч.	
8	Обобщающий урок.	1 ч	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ Темы	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1	Чистота и здоровье	8 ч.	- стенгазета,
	Личная гигиена.	1 ч.	- урок - игра
	Уход за волосами	1 ч.	- урок-викторина
	Гигиена одежды и обуви.	1 ч.	
	Гигиена помещений.	1 ч.	
	Закаливание.	1 ч.	
	Правила закаливания.	1 ч	
	Чувства и поступки.	1 ч	
	Эмоции. Стресс.	1 ч	
2	Вредные привычки.	10 ч	
	Курение: за или против	1 ч.	- кинолекторий
	Правда об алкоголе	1 ч.	- круглый стол
	Вред наркотиков.	1 ч.	- диспут
	Есть повод подумать.	1 ч.	- стенгазета
	Яд, который действует не сразу	1 ч	- электронная презентация
	Что содержится в табачном дыме?	1 ч	
	Дорога в «никуда»	1 ч	
	Модные убийцы	1 ч	
	Болезни, возникающие от курения.	1 ч	
	Преимущества трезвого здорового образа жизни.	1 ч	
3	Помоги себе сам	8 ч	
	Распорядок дня.	1 ч	- составление режима дня
	Сбор в школу.	1 ч	- урок – игра
	Занятия после школы.	1 ч	- памятка
	Правила вежливого общения.	1 ч	- видео - лекторий
	Разговор по телефону.	1 ч	
	Поведение, которое радует родителей.	1 ч	

	Что такое дружба.	1 ч	
	Польза сна	1 ч	
4	Оздоровительные мероприятия.	7 ч.	
	Правильная осанка. Упражнения для профилактики	1 ч.	- электронная презентация, - разработка комплекса упражнений - дыхательная гимнастика, комплекс собственных дыхательных упражнений - стенгазета - реферат, гимнастика для глаз
	Правильное дыхание	1 ч.	
	Укрепление иммунитета	1 ч.	
	Закаливание	1 ч.	
	Глаза–главные помощники человека	1 ч.	
	Упражнения на релаксацию.	1 ч	
	Спорт для всей семьи – «Движение – это жизнь».	1 ч	
5	Обобщающий урок	1 ч	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ Темы	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1	«Внимание, дети!»	4 ч.	- стенгазета, - памятки - рисунки
	Разговор о правилах дорожного движения.	1 ч.	
	Правила пользования общественным транспортом.	1 ч.	
	Дорожные знаки.	1 ч.	
	Виды и причины ДТП.	1 ч.	
2	Борьбе с терроризмом	6 ч.	- электронная презентация
	Разговор о терроризме как мировой проблеме.	1 ч.	
	Понятие «террористическая угроза».	1 ч.	
	Антитеррористическая безопасность.	1 ч.	
	Правила поведения в толпе.	1 ч.	
	Умей себя защитить.	1 ч	
	Действия во время теракта.	1 ч	
3	Правила поведения в городе	6 ч.	- реферат по теме - электронная презентация
	Сохранение собственной безопасности (профилактика энтеровирусных инфекций для населения).	1 ч	
	Правила поведения вблизи водоёмов	1 ч	
	Электробезопасность	1 ч	
	«Против насилия и жестокости в средствах массовой информации и других средствах массовой коммуникации и т.д.	1 ч	
	Разговор о сохранение собственной безопасности.	1 ч	
	Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.	1 ч	
4	Секреты здоровья	4 ч.	- викторина - урок – игра - памятка
	Вредные и полезные привычки в питании.	1 ч	
	Овощи на твоём столе.	1 ч	
	Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки.	1 ч	
	Фрукты лучшие продукты.	1 ч	

5	Вредные привычки, их влияние на здоровье.	7 ч	
	Разговор о вредных привычках: курении, сквернословии, алкоголизме.	1 ч	- кинолекторий - круглый стол - диспут - стенгазета
	Разговор о вреде наркотических средств и путях борьбы с наркотиками.	1 ч	
	Неравнодушное отношение каждого – залог успешной борьбы распространением наркотических средств.	1 ч	
	Разговор о вреде курения для здоровья.	1 ч	
	Курение это болезнь.	1 ч	
	Беседа по профилактике курения курительных смесей.	1 ч	
	Разговор о вреде алкоголя для здоровья.	1 ч	
6	Правила пожарной безопасности	3 ч	
	Что я расскажу младшему брату (сестренке) о пожаре?	1 ч	- электронная презентация, - стенгазета - реферат
	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.	1 ч	
	Отравляющие ядовитые газы.	1 ч	
7	Личная гигиена	3 ч.	
	Основные правила личной гигиены.	1 ч.	- электронная презентация, - разработка комплекса упражнений - дыхательная гимнастика, комплекс собственных дыхательных упражнений - стенгазета - реферат, гимнастика для глаз
	Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями.	1 ч.	
	Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.	1 ч.	
8	Обобщающий урок.	1 ч	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты о здоровье, профилактике инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

- компьютер,
- мультимедийный проектор,
- DVD, и др.

Литература

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002. - 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование; Ставрополь: Ставрополь сервис школа, 2007. – 134 с.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. – 176 с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
10. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Интернет-ресурсы

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.