

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Школа №47 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

---

426027, г. Ижевск, ул. Володарского, 52, 63-64-09, 63-55-09, 66-58-50  
e-mail: [school47@podved-mo.udmr.ru](mailto:school47@podved-mo.udmr.ru)

Рассмотрено на заседании методического объединения Протокол №1 от 23.08.2023г	Принято на заседании педагогического совета Протокол №1 от 25.08.2023г	Утверждаю Директор ГКОУ УР «Школа №47» _____ (Л.М.Агафонова) Приказ № 32 О-д от 01.09.2023г
--	---	--

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
спортивно - оздоровительного направления  
**«Мое здоровье»**  
для обучающихся с ОВЗ (РАС, вариант 8.2)

Ижевск, 2023г.

### **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральный Закон от 04.08.2023 г. № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”

- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72653)

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28,

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2.

- Локальными нормативными актами школы

- Устав ГКОУ УР «Школа № 47».

#### **Актуальность и перспективность курса**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится в школе. Ей доверено новое воспитание поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Мое здоровье» спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся РАС поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мое здоровье» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общей целью школьного образования является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по внеурочной деятельности «Мое здоровье» – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы предусматривает решение следующих ряда задач.

Общие задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие нравственно-волевых качеств.

Развивающие задачи:

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие коммуникативных возможностей и обогащение словарного запаса;
- стимулирование способностей к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся;
- воспитание произвольной регуляции поведения, умения следовать правилам;

- развитие потребности в общении с окружающими,
- развитие коммуникативного поведения;
- воспитание способности к преодолению трудностей;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с РАС имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как психической, так и двигательной сферы обучающегося с РАС.

Программа по внеурочной деятельности «Мое здоровье» имеет коррекционную направленность и разработана с учетом особенностей развития обучающихся с РАС.

Дети с расстройствами аутистического спектра испытывают трудности в построении и поддержании коммуникации, склонность к погружению в собственные аффективные переживания. Формирование правильных двигательных навыков обучающихся этой категории затрудняют двигательные стереотипии. Для них характерны затруднения в регулировании произвольных двигательных реакций в соответствии с речевыми инструкциями учителя и подчинение собственным речевым командам, низкая стрессоустойчивость, трудности в понимании контекста и скрытого смысла речевого высказывания собеседника.

По окончании уровня начального общего образования обучающиеся с РАС не выстраивают гибких отношений с взрослыми и сверстниками, склонны к точному исполнению и воспроизведению образцов и буквальному выполнению требований учителя, с трудом вовлекаются в сотрудничество со сверстниками. Эффективной организации процесса обучения аутичного обучающегося препятствуют имеющиеся проблемы поведения и трудности коммуникации, следствием чего является недостаточное понимание и усвоение учебного материала и освоение социальных навыков. Следует учитывать, что трудности освоения программы обучающимися с расстройствами аутистического спектра могут быть обусловлены нарушениями психического развития, что создает дополнительные поведенческие проблемы и вызывает трудности адаптации к меняющимся жизненным обстоятельствам.

Особое внимание должно быть уделено организации любых видов соревновательной деятельности в рамках курса: необходимо тщательно продумывать организацию командных игр и эстафет, избегать ситуаций, когда обучающийся с РАС не принимается остальными в команду из опасения проигрыша всей команды, при этом исключение из игры также может оказаться травмирующим для обучающегося с РАС. Рекомендуется заранее подобрать обучающемуся с РАС подходящую роль в общем процессе.

Особенностью двигательного развития обучающихся с РАС является нарушение общей системы движений, составляющих основу жизнедеятельности и двигательной активности обучающегося:

- нарушение траектории общего физического развития, выраженное в диспропорции телосложения, возможна деформация стоп и позвоночника, ослабленном мышечном корсете, вегетососудистой дистонии;
- нарушение системы координационных возможностей, проявляющееся в замедленной реакции, отсутствие плавности движений, нарушении их темпа и ритма, согласованности микрои макро-моторики, дифференцировки приложения усилий, нарушение ориентировки в пространстве, неразвитость вестибулярного аппарата, неумение расслабляться;
- снижение уровня жизненно необходимых физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, гибкости);
- снижение двигательной активности;
- нарушение локомоторной деятельности при ходьбе, беге, лазании, ползании, прыжках, метании мяча.

С целью профилактики усугубления уже имеющихся нарушений при построении программы внеурочной деятельности обучающегося с РАС необходимо осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений с учетом состояния здоровья и физического развития, а также наличия коммуникативных, сенсорных и эмоционально-волевых нарушений. Такой подход позволяет решать, как общие, так и специфические задачи нормализации двигательной активности и социализации обучающихся с РАС.

Особые образовательные потребности обучающихся с расстройствами аутистического спектра определяются выраженностью нарушений коммуникации и социализации и связанным с ними искажением психического развития. К особым образовательным потребностям обучающихся с РАС в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- в комплексной психолого-педагогической помощи, направленной на развитие возможностей взаимодействия, социальную адаптацию обучающегося, в том числе – средствами физической культуры и спорта,
- в индивидуальной диагностике и учете психофизических возможностей обучающегося при выборе (разработке) программы его физического развития,
- в формировании произвольного внимания и поведения, в том числе – произвольного контроля за моторными актами, возможности действовать по подражанию (по показу) и по инструкции,
- в развитии произвольной координации движений, их целенаправленности, в формировании умений выполнять точные, осмысленные предметные действия,
- в развитии произвольной осмысленной пространственной ориентировки, в том числе – в пространстве собственного тела,
- в формировании умения планировать собственную деятельность и следовать намеченному плану действий,
- в сочетании индивидуальных и групповых занятий, соответствующих возможностям обучающегося; при необходимости – в сопровождении тьютора на групповых занятиях.

**Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия составляет: 11-17 лет**

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мое здоровье» разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет. **Объем программы 169 часов, из них:**

- в 5 классе - 34 часа в год,
- в 6 классе - 34 часа в год,
- в 7 классе - 34 часа в год,
- в 8 классе - 34 часа в год,
- в 9 классе - 33 часа в год.

**Цель программы:** создание условий для сохранения психического и физического здоровья учащихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

**Формы и методы организации:** Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья

**Виды деятельности:** познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество.

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

**Личностные универсальные учебные действия:** у обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью; - бережное отношение к окружающей среде, сформированность установок на заботу об экологии.

**Метапредметные универсальные учебные действия.** Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; - учитывать мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

### **Содержание программы**

Программа состоит из двух разделов:

«В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья». В процессе изучения первого раздела обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание второго раздела «Законы здоровья» нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье

### 5 класс

№	Раздел	Содержание программы	Коли-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Законы здоровья	Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента. Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг- командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга. Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания. Режим дня. Зачем школьникам режим «Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9-10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки. «Городские джунгли. Выбираем безопасный маршрут» составление безопасного маршрута от дома до школы. Обсуждение маршрута. Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна. Доклады учащихся о гигиене. Кожа - зеркало здоровья Самый большой орган кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты». Дышим полной грудью Дыхание и	34	Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья	Познавательная, спортивно-оздоровительная

	<p>подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика. Акция против вредных привычек.</p> <p>«Витамины» Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню (завтрак, обед, ужин). Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности. Викторина. Наш защитник иммунитет Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Круглый стол, конкурс рисунков. Вот, ребята, йод и вата!.. Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи. По ту сторону микроскопа Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки. Чище, краше, лучше! Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу. Держи голову в холоде... а ноги в тепле. Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе. Зимние забавы. Посещение катка Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Конкурс плакатов «Я выбираю жизнь» - круглый стол «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция.</p>			
--	---	--	--	--

		«Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры			
--	--	--	--	--	--

### 6 класс

№	Раздел	Содержание программы	Коли-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Законы здоровья	Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Мой характер. Особенности. Характер и взаимоотношения. Диагностика, беседы, дискуссии, круглые столы Управление временем. «Биологические часы». Как все успеть. Мой режим. «Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Беседы о правильном питании. Моя осанка. Как улучшить самочувствие. Влияние компьютера на организм. Умею ли я отдыхать. Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммунитет. Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт» «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры	17	Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья	Познавательная, спортивно-оздоровительная
2	«В гармонии с окружающим миром»	«Природа родного края» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом. Дерево. Человек.» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии	17	Акции, доклады, круглые столы, конкурсы	Познавательная, художественное и социальное творчество

### 7 класс

№	Раздел	Содержание программы	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Законы здоровья	Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты	25	Уроки безопасности, беседы,	Познавательная, спортивно-оздоровительная

		себя? Мы все разные. Я подросток. Трудности взросления. «Я тебя понимаю». Я и родители. Я и друзья. Управление временем. «Биологические часы». Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным. «Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье. Особенности здоровья подростков. Моя осанка. Как улучшить самочувствие. Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммунитет. Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт» «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры		викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья	ная
2	«В гармонии с окружающим миром»	«В гармонии с окружающим миром» (9 часов) «Природа родного края» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом. Дерево. Человек» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии	9	Акции, доклады, круглые столы, конкурсы.	Познавательная, художественное и социальное творчество

### 8 класс

№	Раздел	Содержание программы	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Законы здоровья	Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Что я умею. Мои способности и мои желания. Как подготовиться к выбору. Выбираю свой путь. Управление временем. «Биологические часы». Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным. «Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье. Борьба со стрессом. Техники релаксации и активизации деятельности. Зимние забавы. Спортивные игры на свежем	25	Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы,	Познавательная, спортивно-оздоровительная

		воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммунитет. Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт». «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры		акции, конкурсы, дни здоровья	
2	«В гармонии с окружающей им миром»	«Мой дом - планета Земля» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом. Дерево. Человек» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии	9	Акции, доклады, круглые столы, конкурсы.	Познавательная, художественное и социальное творчество

### 9 класс

№	Раздел	Содержание программы	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Законы здоровья	Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Трудности выбора. Моя профессия. Мои качества. Мои желания и возможности. Управление временем. «Биологические часы». Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным. «Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье. Борьба со стрессом. Техники релаксации и активизации деятельности. Спортивные мероприятия Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммунитет. Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт». «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция.	25	Уроки безопасност и, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья	Познавательная, спортивно-оздоровительная

		«Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры			
2	«В гармонии с окружающим миром»	«Мой дом - планета Земля» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом. Дерево. Человек.» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии	8	Акции, доклады, круглые столы, конкурсы	Познавательная, художественное и социальное творчество

## Календарно-тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Урок безопасности	Уроки безопасности: знакомства с правилами	1
2	Знаешь ли ты себя? Темперамент	безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента:	1
3	Режим дня школьника	холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.	1
4	Городские джунгли. Выбираем безопасный маршрут	Определение типа темперамента. Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг-	1
5	Осенний марафон	командный пункт организма. Как беречь нервную	1
6	Осенний марафон	систему. Признаки сотрясения мозга. Ощущение,	1
7	Урок безопасности	мышление, внимание, речь, воображение, память,	1
8	Кожа - зеркало здоровья	чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная.	1
9	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое	Упражнения для укрепления памяти, внимания. Режим дня. Зачем школьникам режим «Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9-10 часов).	1
10	Дышим полной грудью	Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки».	1
11	Дышим полной грудью	Полезные и вредные привычки. «Городские джунгли. Выбираем безопасный маршрут» составление безопасного маршрута от дома до школы. Обсуждение маршрута. Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна. Доклады учащихся о гигиене. Кожа - зеркало здоровья Самый большой орган	1
12	Витамины	кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты». Дышим полной грудью Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль.	1
13	Наш защитник иммунитет	Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика. Акция против вредных привычек. «Витамины» Что мы едим.	1
14	Наш защитник иммунитет	Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню	1
15	Урок безопасности		1
16	Вот ребята йод и вата		1
17	Урок безопасности		1
18	По ту сторону микроскопа		1
19	Чище, краше, лучше		1
20	Чище, краше, лучше		1
21	Держи голову в холоде... а ноги в тепле		1
22	Зимние забавы		1
23	Перемена		1
24	Спорт - альтернатива пагубным привычкам		1
25	Урок безопасности		1

26	Я выбираю жизнь	(завтрак, обед, ужин). Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности. Викторина. Наш защитник иммунитет Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Круглый стол, конкурс рисунков. Вот, ребята, йод и вата!.. Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи. По ту сторону микроскопа Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки. Чище, краше, лучше! Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу. Держи голову в холоде... а ноги в тепле. Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе. Зимние забавы. Посещение катка Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Конкурс плакатов «Я выбираю жизнь» - круглый стол «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры	1	
27	Мир глазами детей		1	
28	Мир глазами детей		1	
29	Чистый двор		1	
30	Чистый двор		1	
31	Памяти павших		1	
32	Силачи и Геркулесы		1	
33	День здоровья		1	
34	Урок безопасности		1	
	<b>Итого</b>			<b>34 часа</b>

### 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Урок безопасности	Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Мой характер. Особенности.	1
2	Знаешь ли ты себя? Характер	Характер и взаимоотношения. Диагностика, беседы, дискуссии, круглые столы	1
3	Управление временем	Управление временем.	1
4	Безопасный маршрут	«Биологические часы». Как все успеть. Мой режим.	1
5	Спорт - альтернатива пагубным привычкам	«Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Беседы о правильном питании. Моя осанка. Как улучшить самочувствие. Влияние компьютера на организм. Умею ли я отдыхать. Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма.	1
6	Чистый двор	Иммунитет. Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт» «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ,	1
7	Урок безопасности		1
8	Природа родного края		1
9	Мир живой красоты		1
10	Знаешь ли ты себя? Характер		1
11	Знаешь ли ты себя? Характер		1
12	Дом. Дерево. Человек		1
13	Природа родного края		1
14	Дом. Дерево. Человек		1

15	Мое здоровье в моих руках	<p>посещение и обсуждение выставки «Чистый двор»  Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы.  Спортивные игры  «Природа родного края» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы.  Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом. Дерево. Человек.» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии</p>	1
16	Урок безопасности		1
17	Мир живой красоты		1
18	Дом. Дерево. Человек		1
19	Мое здоровье в моих руках		1
20	Мое здоровье в моих руках		1
21	Зимние забавы		1
22	Перемена		1
23	Спорт - альтернатива пагубным привычкам		1
24	Спорт - альтернатива пагубным привычкам		1
25	Урок безопасности		1
26	Природа родного края		1
27	Мир глазами детей		1
28	Мир глазами детей		1
29	Мир живой красоты		1
30	Чистый двор		1
31	Памяти павших		1
32	Памяти павших		1
33	Управление временем		1
34	Урок безопасности		1
	Итого		<b>34</b>

### 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Урок безопасности	Уроки безопасности: знакомства с правилами	1
2	Знаешь ли ты себя? Я - подросток	безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Я подросток. Трудности	1
3	Управление временем	взросления. «Я тебя понимаю». Я и родители. Я и	1
4	Безопасный маршрут	друзья. Управление временем. «Биологические часы».	1
5	Спорт - альтернатива пагубным привычкам	Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать	1
6	Чистый двор	успешным. «Безопасный маршрут» Как не попасть в	1
7	Урок безопасности	беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих	1
8	Природа родного края	руках». Беседы о здоровье. Особенности здоровья	1
9	Мир живой красоты	подростков. Моя осанка. Как улучшить самочувствие.	1
10	Знаешь ли ты себя? Я - подросток	Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе.	1
11	Знаешь ли ты себя? Я - подросток	Закаливание. Укрепление организма.	1
12	Дом. Дерево. Человек	Иммунитет. Перемена. Общешкольная	1
13	Природа родного края	физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива	1
14	Дом. Дерево. Человек	пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я	1
15	Мое здоровье в моих руках	делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции	1
16	Урок безопасности	«Я выбираю спорт» «Мир глазами детей» - акция,	1
17	Мир живой красоты	конкурс рисунков, выставка творческих работ,	1
18	Дом. Дерево. Человек	посещение и обсуждение выставки «Чистый двор»	1
19	Мое здоровье в моих руках	Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная	1
20	Мое здоровье в моих	линейка, посвященная Дню Великой победы.	1
		Спортивные игры	1
		«В гармонии с окружающим миром» ( 9 часов) «Природа	1
		родного края» экологическая ситуация. Акция	1
		«Тревога», доклады, презентации, круглые столы.	1
		Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы	1

	руках	рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом. Дерево. Человек» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии	
21	Зимние забавы		1
22	Перемена		1
23	Спорт - альтернатива пагубным привычкам		1
24	Спорт - альтернатива пагубным привычкам		1
25	Урок безопасности		1
26	Природа родного края		1
27	Мир глазами детей		1
28	Мир глазами детей		1
29	Мир живой красоты		1
30	Чистый двор		1
31	Памяти павших		1
32	Памяти павших		1
33	Управление временем		1
34	Урок безопасности		1
	Итого		34

### 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Урок безопасности	Уроки безопасности: знакомства с правилами	1
2	Знаешь ли ты себя? Мои способности	безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Что я умею. Мои способности и мои желания. Как подготовиться к выбору.	1
3	Управление временем	Выбираю свой путь. Управление временем.	1
4	Безопасный маршрут	«Биологические часы». Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным. «Безопасный маршрут»	1
5	Спорт - альтернатива пагубным привычкам	Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье. Борьба со стрессом. Техники релаксации и активизации деятельности. Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма.	1
6	Чистый двор	Иммунитет. Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт». «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор»	1
7	Урок безопасности	Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы.	1
8	Природа родного края	Спортивные игры	1
9	Мир живой красоты	«Мой дом - планета Земля» экологическая ситуация.	1
10	Знаешь ли ты себя? Мои способности	Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы.	1
11	Мое здоровье в моих руках	Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом. Дерево. Человек» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии	1
12	Дом. Дерево. Человек		1
13	Природа родного края		1
14	Дом. Дерево. Человек		1
15	Мое здоровье в моих руках		1
16	Урок безопасности		1
17	Мир живой красоты		1
18	Дом. Дерево. Человек		1
19	Мое здоровье в моих руках		1
20	Знаешь ли ты себя? Мои способности		1
21	Зимние забавы		1
22	Перемена		1
23	Спорт - альтернатива пагубным привычкам		1
24	Мир глазами детей		1
25	Урок безопасности		1
26	Природа родного края		1

27	Спорт - альтернатива пагубным привычкам		1
28	Мир глазами детей		1
29	Мир живой красоты		1
30	Чистый двор		1
31	Памяти павших		1
32	Памяти павших		1
33	Управление временем		1
34	Урок безопасности		1
	Итого		34

### 9 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Урок безопасности	Уроки безопасности: знакомства с правилами	1
2	Знаешь ли ты себя? Трудности выбора	безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Трудности выбора. Моя профессия. Мои качества. Мои желания и возможности. Управление временем.	1
3	Управление временем	«Биологические часы». Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным.	1
4	Безопасный маршрут	«Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности	1
5	Спорт - альтернатива пагубным привычкам	«Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье. Борьба со стрессом. Техники релаксации и активизации деятельности. Спортивные мероприятия Зимние забавы.	1
6	Чистый двор	Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание.	1
7	Урок безопасности	Укрепление организма. Иммуитет. Перемена.	1
8	Природа родного края	Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
9	Мир живой красоты	Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт».	1
10	Знаешь ли ты себя? Трудности выбора	«Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры	1
11	Мое здоровье в моих руках	«Мой дом - планета Земля» экологическая ситуация.	1
12	Дом. Дерево. Человек	Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы.	1
13	Природа родного края	Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом. Дерево. Человек.» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии	1
14	Мое здоровье в моих руках		1
15	Урок безопасности		1
16	Мир живой красоты		1
17	Дом. Дерево. Человек		1
18	Мое здоровье в моих руках		1
19	Знаешь ли ты себя? Трудности выбора		1
20	Зимние забавы		1
21	Перемена		1
22	Спорт - альтернатива пагубным привычкам		1
23	Мир глазами детей		1
24	Урок безопасности		1
25	Природа родного края		1
26	Спорт - альтернатива пагубным привычкам		1
27	Мир глазами детей		1
28	Мир живой красоты		1
29	Чистый двор		1
30	Памяти павших		1
31	Памяти павших		1
32	Управление временем		1
33	Урок безопасности		1
	Итого		33

### **Информационно-методическое обеспечение**

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. Дереклеева Н.И Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.- / Мастерская учителя.
4. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005.- №11. – С. 75-78.
5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр.- М.:ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. – Вып. 3. – М.: Народное образование4 Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
7. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. – 176с.- / Мозаика детского отдыха.
8. Сиягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Сиягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112с.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
10. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 – 2003, с.57.
11. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991.- 120с.