

**Тамбовское областное государственное автономное
общеобразовательное учреждение
«Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»**

Утверждаю Директор ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Алпатова Г.В.	Согласованно на МС Руководитель МС Малахова Г.А.	Рассмотрено на МО учителей развивающего цикла Руководитель МО Магомедова Е.В.
Приказ - № 140 –ОД От 21.08 2023 г.	Протокол № 4 От 18.08.2023 г.	Протокол № 5 От 17.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КУРСА «ЧАС ЗДОРОВЬЯ»

для обучающихся 5 класса с умственной отсталостью

в соответствии с ФГОС образования (вариант 1)

на 2023 – 2024 учебный год

Программу составила учитель физической культуры Протопопова Л.А.

Пояснительная записка

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – это формирование мотивационной сферы обучающихся, т.е. поведенческих реакций, направленных на укрепление собственного здоровья, которая в дальнейшем должна доминировать в поведении, стремлении вести здоровый образ жизни, накапливать здоровьесберегающий потенциал.

Современное, быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Это обязывает образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Актуальность программы внеурочной деятельности курса «Час здоровья» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Программа внеурочной деятельности курса «Час здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа включает следующие структурные элементы:

- пояснительную записку;
- учебно-тематический план;
- основное содержание с указанием числа часов, отводимых на изучение курса внеурочной деятельности;
- планируемые результаты;
- результативность изучения программы;
- перечень методического обеспечения; список литературы;
- календарно-тематическое планирование.

Цель программы: формировать понятие здоровье в его различных аспектах, осознание обучающимися ценности здоровья, как в личном, так и общественном плане, выработать умения принимать самостоятельные решения, противостоять давлению среды.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.
- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.
- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
- Формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

Развивающие:

- Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.
- Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
- Формировать потребность в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.

Воспитывающие:

- Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.
- Воспитывать командный спортивный интерес.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа курса «Час здоровья» связана с такими учебными дисциплинами как биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- формулировать цепочки правил;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- овладеть умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью 5 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 36 часов (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеofilмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки и игры на свежем воздухе.

Результативность

№ п/п	Название и форма мероприятия	Предполагаемый результат	Сроки проведения
1	Конкурс рисунков «Мои друзья – витамины»»	Знание основных витаминов, их роль в организме и продуктов питания, в которых содержатся витамины	Октябрь 2023
	Движение – основа здоровья	Умение организовывать и проводить со сверстниками оздоровительную минутку	Март 2024
	Викторина «Здоровым быть здорово!»	Закрепление приобретенных знаний по ведению ЗОЖ	Май 2024

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Культура здоровья	6	1	7
2	Питание	6	-	6
3	Физическая активность	-	14	14
4	Путь к себе	7	-	7
5	Здоровье – это жизнь		2	2
	Итого:	19	17	36

Содержание программы

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся среднего звена школы.

Тематическое планирование

Раздел 1. «Культура здоровья»

Тема 1. Введение. Что такое здоровье.

Понятие здоровья. Умение выбирать между полезными и вредными привычками. Стремление приобретать полезные привычки.

Тема 2. Режим дня.

Понятие о режиме дня. Компоненты режима дня. Правила составления распорядка дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики. Средства и формы активного отдыха.

Тема 3. Где чистота, там здоровье!

Формировать у детей, представление о значимости чистоты в повседневной жизни для здоровья человека. Воспитание навыков мытья рук, пользования носовым платком, опрятности в одежде.

Тема 4. Зрение – дар бесценный.

Как устроен наш орган зрения. Зрительные функции. Значение зрения. Гимнастика для глаз.

Тема 5. Секрет голливудской улыбки.

Привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами ухода за зубами.

Тема 6. Сохранить осанку – сберечь здоровье.

Что такое осанка? Показатели нормальной осанки. Нарушение осанки. Предупреждение нарушений осанки. Гигиена осанки. Физические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика для формирования правильной осанки.

Раздел 2. Питание

Тема 7. Питание и здоровье школьника.

Понятие о рациональном питании. Правила рационального питания. Роль и место растительных продуктов в питании человека. Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием. Взаимосвязь питания и здоровья. Проведение круглого стола «Питание и здоровье».

Тема 8. Кулинарный поединок.

Конкурс на приготовление блюд из определенного набора продуктов.

Тема 9. Мои друзья – витамины.

Познакомить обучающихся с витаминами, объяснить их значение для организма человека, рассказать в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма.

Раздел 3. Физическая активность

Тема 10. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Формировать представления о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. Закрепить знания обучающихся о значении солнца, света, чистого воздуха и воды и об их влиянии на жизнь и здоровье человека. Разучивание пословиц и поговорок. Оздоровительная минутка.

Тема 11. Движение – основа здоровья.

Развивать знания обучающихся о двигательной активности. О влиянии физкультуры и факторов укрепления здоровья на организм человека. Факторы, укрепляющие здоровье: утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба и бег, закаливание, естественные факторы природы, массаж.

Тема 12. Выбирая спорт – выбираем здоровье.

Физическая культура – источник здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Двигательные качества: гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость.

Раздел 4. «Путь к себе»

Тема 13. Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!».

Формировать у обучающихся отрицательное отношение к вредным привычкам, способствовать пониманию и осознанию влияния вредных привычек на будущее человека, воспитывать активную гражданскую позицию обучающихся.

Тема 14. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.

Ознакомить обучающихся с проблемами, возникшими в связи с широким использованием современных гаджетов: интернет-зависимость, депрессия от пользования социальными сетями, зависимость от онлайн-игр, ухудшение зрения, нарушение сна.

Тема 15. Интернет в нашей жизни.

Формировать информационную культуру школьников, представления о пользе и вреде Интернета.

Дать обучающимся знания о локальной сети Интернет, учить рассуждать по теме «Интернет: друг или враг», учить делать выводы о негативных и позитивных сторонах виртуальной жизни, изучать и применять правила безопасности при работе в сети Интернет.

Тема 16. Общие правила оказания первой медицинской помощи.

Обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях.

Тема 17. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.

Формировать знания о составе, назначении домашней аптечки, о способах хранения аптечки, о видах лекарств. Формировать умения определять сроки годности лекарств, укладывать лекарства в аптечку. Воспитывать умение составлять домашнюю аптечку. Экскурсия в аптеку.

Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!»

Тема 18 «Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».

Закрепление у обучающихся представлений о здоровье, как о важнейшей составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни как способе сохранения и укрепления здоровья.

Тема 19 День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».

Пропаганда здорового образа жизни. Укрепление здоровья обучающихся. Развивать творческую активность, воспитывать трудолюбие, привычку к систематическим занятиям физической культуры, чувства долга и ответственности за товарищей и себя.

Тематическое планирование

№	Раздел Тема	Ко л- во ча со в	Характеристика деятельности обучающихся	Игры, задания, упражнения	Воспитатель ный компонент
Раздел 1. «Культура здоровья»					
1	Вводная беседа.	1	Называть основные условия, влияющие на здоровье человека. Соблюдать элементарные правила	Диаграмма здоровья.	Воспитание бережного отношения к собственному здоровью
2	Режим дня	1		Творческое задание «Планируем день».	
3	Где чистота, там здоровье!	1		Сон – лучшее	

4	Зрение – дар бесценный.	1	личной гигиены. Использовать знания о средствах гигиены, выбирать подходящие средства гигиены.	лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою».	
5	Секрет голливудской улыбки.	1	Развивать гигиенические навыки, связанные с уходом за собственным телом.	Творческое задание «Мой выходной день».	
6	Сохранить осанку – сберечь здоровье.	1	Объяснять важность регулярного ухода за зубами. Обосновывать необходимость ведения здорового образа жизни. Называть основные компоненты режима дня. Развивать навыки планирования своей деятельности в течение дня. Выполнение гимнастических упражнений для формирования правильной осанки. Использовать информационные ресурсы для подготовки листовок и буклетов.	Викторина «Гигиена». Исследование «Почему нужно чистить зубы». Разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой». Игра «Алфавит» (подбирать слова по теме «Осанка»).	

Раздел 2. Питание

7	Питание и здоровье школьника.	1	Обосновывать значение завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания.	Исследование «Почему нужен завтрак».	Воспитание культуры здорового питания
8	Кулинарный поединок.	1	Соблюдать режим питания, обосновывать его важность. Объяснять пользу и значение различных продуктов питания и витаминов в жизни человека.	Творческий проект «Классный завтрак».	
9	Мои друзья – витамины.	1	Расширять знания о кулинарии. Развивать умения работать в команде, взаимодействовать со сверстниками.	«Кулинарная эстафета». Игра «Кулинарные посиделки». Тест «Знаешь ли ты витамины?» Составление кроссвордов о витаминах «Веселая минутка».	

Раздел 3. Физическая активность

10 - 12	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	3	Проявлять интерес к различным видам спортивных занятий. Расширять знания о видах спортивных занятий, о различных видах подвижных игр. Развивать навыки работы в команде, интерес к различным видам спортивных занятий. Использовать возможности коллективной деятельности.	Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья. Тест «Достаточно ли ты двигаешься?» Спортивные подвижные игры, физкультминутки.	Воспитание командного спортивного интереса
13 - 15	Движение – основа здоровья.	3			
16 - 19	Выбирая спорт – выбираем здоровье	4			

Раздел 4. «Путь к себе»

20	Почему вредной привычке ты скажешь: « Нет!»	1	Называть особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка. Развивать навыки обучающихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам. Освоить способы сопротивления негативному давлению со стороны окружающих. Усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Расширять знания обучающихся о составе домашней аптечки и ее назначении.	Тренинг «Привычки и воля». Сказка «Репка» о вредных привычках Игровая программа «Безопасное колесо». Подготовка и презентация буклетов и листовок «Вредные привычки». Встреча с врачом наркологом. Экскурсия в аптеку.	Воспитание потребности в ЗОЖ
21 - 22	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	2			
23 - 24	Интернет в нашей жизни.	2			
25 - 26	Общие правила оказания первой медицинской помощи	2			
27	Безопасное хранение и обращение с лекарственным и средствами. Домашняя аптечка.	1			

Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!»

28	«Если хочешь быть здоров: игры-эстафеты	1	Популяризовать научные знания по курсу за год. Активизировать самостоятельную деятельность в вопросах формирования здорового образа жизни.	Своя игра «Если хочешь быть здоровым» Веселые старты, Спортивные игры. Викторина «Спорт в нашей жизни»	
29	День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».	1			

Контроль за уровнем освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Контроль осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры; либо в форме дифференцированного или недифференцированного зачета (по выбору педагога) в конце изучения каждого тематического раздела. Зачет проводится в виде беседы на заданную тему, групповой работы, игры, письменного тестирования или устного опроса, самостоятельной работы.

Методическое обеспечение программы Материально-техническое обеспечение.

1. Канат для лазанья
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
4. Скакалка гимнастическая
5. Мат гимнастический
6. Гимнастические палки
7. Стенка гимнастическая
8. Кегли
9. Обручи
10. Флажки
11. Рулетка измерительная
12. Лыжи
13. Ноутбук

Учебные пособия для обучающихся:

1. Зайцев А.К., Зайцев Г.К. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб, 2006г.
2. Зайцев А.К., Зайцев Г.К. Твое здоровье. Регуляция психики. СПб, 2001г.
2. Зайцев Г.К., Насонкина С. А. Уроки Знайки. Воспитавай себя. СПб, 2006г.

Список литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М., 2002;
2. Вайнруб Е.М., Основные принципы гигиенического нормирования учебной и трудовой нагрузки школы. Автореферат диссертации доктора медицинских наук. Днепропетровск, 1971;
3. Васильева Н.В. Познавательная компетенция подростков как условие повышения эффективности обучения без ущерба для здоровья, Материалы V международного конгресса валеологов, СПб, 2007;
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М., 2007;
5. Доскин В.А., Глушкова Е.К., Сорокина Т.Н. Психофизиологическое развитие и состояние психического здоровья детей и подростков, М., 1987;
6. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе, СПб, 2007;
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр . – М., 2007;
8. Колбанов В.В. Валеологический практикум, СПб, 2005;
9. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье. М., 1972;
10. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков, М, 2004;

11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения . – М., 2003

Цифровые образовательные ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru/>

Клуб здоровья и долголетия <http://www.100let.net/index.htm>

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Виды деятельности	Содержание	Дата план.	Дата факт ич.
	Введение	3				
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Беседа	Понятие здоровья. Умение выбирать между полезными и вредными привычками. Стремление приобретать полезные привычки.	07.09	
2	Режим дня	1	Беседа	Понятие о режиме дня. Компоненты режима дня. Правила составления распорядка дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики. Средства и формы активного отдыха.	14.09	
3	Роль физической активности в жизни человека.	1	Практическое занятие	Выполнение комплекса упражнений силовой направленности. Подвижные игры на свежем воздухе.	21.09	
4	Где чистота, там здоровье!	1	Беседа	Формировать у детей, представление о значимости чистоты в повседневной жизни для здоровья человека. Воспитание навыков мытья рук, пользования носовым платком, опрятности в одежде.	28.09	
5	Зрение – дар бесценный	1	Практическое занятие	Как устроен наш орган зрения. Зрительные функции. Значение зрения. Гимнастика для глаз.	5.10	

6	Подвижные игры с бегом	1	Практическое занятие	Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц» «Второй-лишний»	12.10	
7	Секрет голливудской улыбки.	1	Беседа	Привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами ухода за зубами.	19.10	
8	Сохранить осанку – сберечь здоровье.	2	Практическое занятие	Что такое осанка? Показатели нормальной осанки. Нарушение осанки. Предупреждение нарушений осанки. Гигиена осанки. Физические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика для формирования правильной осанки.	26.10	
9	Игры «Кто сильнее»	1	Практическое занятие	Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников» «Борьба за мяч»	9.10	
10	Вредные привычки	1		Курение – это болезнь.	16.11	
11	Питание и здоровье школьника.	1	Беседа	Понятие о рациональном питании. Правила рационального питания. Роль и место растительных продуктов в питании человека. Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием.	23.11	
12	Кулинарный поединок.	1	Практическое занятие	Конкурс на приготовление блюд из определенного набора продуктов.	30.11	

13	Мои друзья – витамины.	1	Беседа	Познакомить обучающихся с витаминами, объяснить их значение для организма человека, рассказать в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма.	07.12	
14	Мой весёлый звонкий мяч! Эстафеты с мячами.	1	Практическое занятие.	Разучивание игр-эстафет с мячами	14.12	
15	Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	1	Практическое занятие	Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	21.12	
16	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1	Беседа. Практическое занятие	Формировать представления о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. Закрепить знания обучающихся о значении солнца, света, чистого воздуха и воды и об их влиянии на жизнь и здоровье человека. Разучивание пословиц и поговорок. Оздоровительная минутка.	28.12	
17	Движение – основа здоровья.	1	Беседа	Развивать знания обучающихся о двигательной активности. О влиянии физкультуры и факторов укрепления здоровья на организм человека. Факторы, укрепляющие	11.01	

				здоровье: утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба и бег, закаливание, естественные факторы природы, массаж. Правила безопасности при спусках со склона.		
19	Выбирая спорт – выбираем здоровье.	1	Прогулка на свежем воздухе на лыжах. Беседа.	Значение свежего воздуха для здоровья. Формировать у обучающихся отрицательное отношение к вредным привычкам, способствовать пониманию и осознанию влияния вредных привычек на будущее человека, воспитывать активную гражданскую позицию обучающихся.	18.01	
20	Зимние забавы.	1	Практическое занятие	Эстафеты на санках, лыжах	25.01	
21	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	1	Беседа	Ознакомить обучающихся с проблемами, возникшими в связи с широким использованием современных гаджетов: интернет-зависимость, депрессия от пользования социальными сетями, зависимость от онлайн-игр, ухудшение зрения, нарушение сна.	1.02	
22	Зимние забавы	1	Практическое занятие	Игры-эстафеты на лыжах	08.02	
23	Интернет в нашей жизни.	1	Беседа	Формировать информационную культуру школьников, представления о пользе и вреде Интернета.	15.02	
24	Шалости и травмы в школе и дома.	1	Беседа	Обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи	22.02	

				пострадавшим. Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях.		
25	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1	Беседа	Формировать знания о составе, назначении домашней аптечки, о способах хранения аптечки, о видах лекарств. Формировать умения определять сроки годности лекарств, укладывать лекарства в аптечку. Воспитывать умение составлять домашнюю аптечку.	29.02	
26	Игра–викторина «Мода и школьные будни»	1	Игра–викторина	Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи.	7.03	
27	Игры с мячами	1	Практическое занятие	Разучивание игр «10 передач»	14.03	
28	Лечебная физкультура.	1	Беседа. Практическое занятие	Профилактика плоскостопия	28.03	
29	Лечебная физкультура.	1	Беседа. Практическое занятие	Профилактика нарушений осанки	4.04	
30	Подвижные игры с прыжками	1	Практическое занятие	Разучивание подвижных игр «Кто дальше»	11.04	
31	Подвижные игры с бегом	1	Практическое занятие	Разучивание подвижных игр «Невод», «Кто первый»	18.04	
32	Подвижные игры с бегом и метаниями мяча	1	Практическое занятие	Разучивание игры «Круговое вышибало»	25.04	
33	Здоровье – это жизнь	1	Творческая работа	Закрепление у обучающихся представлений о здоровье, как о важнейшей составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни	2.05	

				как способе сохранения и укрепления здоровья.		
34	Игры-эстафеты с мячами	1			16.05	
35					23.05	

Программный материал в количестве 36 часа будет пройден за 35 часа (1 час праздничный день)