

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКАЯ ШКОЛА № 67 ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивно-оздоровительная деятельность «Движение-есть жизнь»

Срок реализации: 1 год

г. Набережные Челны, 2024 год

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</p> <p>5. желание быть здоровым и душой, и телом.</p>	<p><i>Коммуникативные учебные действия:</i></p> <p>1. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);</p> <p>2. использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p> <p>3. договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.</p> <p>4. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p> <p><i>Регулятивные учебные действия:</i></p> <p>1. Входить и выходить из учебного помещения со звонком;</p> <p>2. Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);</p> <p>3. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>4. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения;</p> <p>5. Работать с учебными принадлежностями и организовывать своё рабочее место;</p> <p>6. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</p>	<p><i>Сформировано представление о:</i></p> <p>1. факторах, влияющих на здоровье человека;</p> <p>2. причинах некоторых заболеваний;</p> <p>3. причинах возникновения травм и правилах оказания первой помощи;</p> <p>4. видах закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правилах закаливания организма; влиянии закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;</p> <p>5. важности физических упражнений для гармоничного развития, здоровья человека, его образования, труда и творчества;</p> <p>6. планировании занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>7. бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдении требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>8. взаимодействии со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>9. единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);</p> <p>10. влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей; душевной и</p>

7. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

8. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

Познавательные учебные действия:

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

3. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;

4. организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

5. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

6. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

7. формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

физической красоте человека.

Сформировано ценностное отношение:

1. своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов своей семьи, педагогов, сверстников;

2. природе и всем формам жизни.

Сформированы умения:

1. устанавливать дружеские взаимоотношения в коллективе, основанные на взаимопомощи и взаимной поддержке;

2. соблюдать общепринятые нормы поведения в обществе;

3. распознавать асоциальные поступки, уметь противостоять им; проявлять отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям;

4. выполнять физические упражнения для гармоничного развития, здоровья;

5. выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня.

Содержание курса внеурочной деятельности «Планета здоровья»

Содержание курса «Планета здоровья» направлено на социализацию обучающихся, развитие творческих способностей школьников и воспитание стремления к здоровому образу жизни. Разработанный учебно-тематический план программы описывает содержание раздела из расчета 1 час в неделю, общее количество часов -34. Формы деятельности: беседа, диалог, дискуссия, игра, викторина, квест.

Тематическое планирование

Целевые приоритеты:

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- научиться использовать полученные знания в повседневной жизни.

Название раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1: Наше здоровье <i>Что такое здоровье?</i> Вступительное слово. Практическое занятие. Домашнее задание. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». <i>Что такое эмоции?</i> Беседа по теме. Работа со словарем. Игра. Оздоровительная минутка. Домашнее задание. Игра «Твоё имя». <i>Чувства и поступки.</i> Работа над стихотворением. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра. Практическая работа <i>Стресс.</i> Беседа по теме. Пишем и говорим правильно. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше». Заучивание слов.	3
Раздел 2: Как помочь сохранить себе здоровье <i>Учимся думать и действовать.</i> Повторение пройденного. Чтение стихов. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Тренинг безопасного поведения. <i>Учимся находить причину и последствия событий.</i> Игра «Почему это произошло?». Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра « Назови возможные последствия событий». Игра «Что? Зачем? Как?» <i>Умей выбирать.</i> Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».	3
Раздел 3: Что зависит от моего решения <i>Принимаю решение.</i>	2

<p>Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Практическая работа. Работа со стихотворением «Что красивей всего?».</p> <p><i>Я отвечаю за своё решение.</i></p> <p>Закрепление пройденного. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игра «Что я знаю о себе». Беседа по теме.</p>	
<p>Раздел 4: Злой враг табак</p> <p><i>Что мы знаем о курении.</i></p> <p>Игра «Волшебный стул». Беседа по теме. Физкультминутка. Это интересно. Работа в группах.</p>	1
<p>Раздел 5: Почему некоторые привычки называются вредными</p> <p><i>Зависимость.</i></p> <p>Работа со стихотворением. Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно помнить. Игра «Давай поговорим». Итоги и выводы.</p> <p><i>Умей сказать нет.</i></p> <p>Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра. Это полезно помнить.</p> <p><i>Как сказать нет.</i></p> <p>Игра «Зеркало и обезьяна». Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Работа с пословицей.</p> <p><i>Почему вредной привычке ты скажешь нет?</i></p> <p>Работа со стихотворением. Игра «Комплимент». Беседа по теме. Практическая работа.</p> <p><i>Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.</i></p> <p>Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Домашнее задание.</p>	5
<p>Раздел 6: Помогите себе сам</p> <p><i>Волево поведение.</i></p> <p>Закрепление пройденного. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим», «Сокровища сердца».</p>	1
<p>Раздел 7: Злой враг алкоголь</p> <p><i>Алкоголь.</i></p> <p>Беседа по теме. Это интересно. Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить.</p> <p><i>Алкоголь – ошибка.</i></p> <p>Работа со стихотворением. Анализ ситуации. Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Вывод. Заучивание слов.</p> <p><i>Алкоголь – сделай выбор.</i></p> <p>Беседа по теме. Игра «Список проблем». Работа с деревом решений.</p>	3
<p>Раздел 8: Злой враг наркотик</p> <p><i>Наркотик.</i></p> <p>Анализ ситуации по рассказу Дж.Родари «Рыбы». Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Это полезно помнить.</p> <p>Работа с деревом решений. «Давай поговорим».</p> <p><i>Наркотик - тренинг безопасного поведения.</i></p>	2

Игра «Пирамида». Повторение пройденного. Оздоровительная минутка. Игра. Выводы и итоги.	
<p>Раздел 9: Мы одна семья <i>Мальчишки и девчонки.</i> Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра. Анализ ситуации. Домашнее задание. <i>Моя семья.</i> Анализ ситуации. Беседа по теме. Работа со стихотворением. Игра «Продолжи предложение».</p>	2
<p>Раздел 10: Повторение <i>Дружба.</i> Беседа по теме. Анализ ситуации. Игра «Комплимент». <i>«День здоровья».</i> Спортивная программа в физкультурном зале, направленная на оздоровление и сплочение. <i>Умеем ли мы правильно питаться?</i> Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». <i>Я выбираю кашу.</i> Игра «Пословицы запутались». Это интересно. Игра «Отгадай-ка», «Знатоки». Физимнутка. Конкурс «самая вкусная и полезная каша». <i>Чистота и здоровье.</i> Инсценировка стихотворения «Мойдодыр». <i>Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие).</i> <i>Чистота и порядок.</i> Беседа по теме. Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворением. <i>Будем делать хорошо и не будем плохо.</i> Беседа по теме. Работа с пословицами. Работа с высказываниями о доброте. Игра «Кто больше». Это интересно. Чтение стихов. Урок – КВН «Наше здоровье». <i>«Я здоровье берегу – сам себе я помогу».</i> <i>Будьте здоровы.</i> Беседа по теме. Игра «Письма». Оздоровительная минутка. Практическая работа «выпуск стенной газеты».</p>	12
Итого	34 ч

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Даты		Корректировка
			План	Факт	
1.	Наше здоровье. Что такое здоровье?	1			
2.	Что такое эмоции?	1			
3.	Чувства и поступки.	1			
4.	Стресс.	1			
5.	Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать.	1			
6.	Учимся находить причину и последствия событий.	1			
7.	Умей выбирать.	1			
8.	Что зависит от моего решения? Принимаю решение.	1			
9.	Я отвечаю за своё решение.	1			
10.	Злой враг табак. Что мы знаем о курении.	1			
11.	Почему некоторые привычки называются вредными. Зависимость.	1			
12.	Умей сказать нет.	1			
13.	Как сказать нет.	1			
14.	Почему вредной привычке ты скажешь нет?	1			
15.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1			
16.	Помоги себе сам. Волевое поведение.	1			
17.	Злой враг алкоголь. Алкоголь.	1			
18.	Алкоголь – ошибка.	1			
19.	Алкоголь – сделай выбор.	1			
20.	Злой враг наркотик. Наркотик.	1			
21.	Наркотик - тренинг безопасного поведения.	1			

22.	Мы одна семья. Мальчишки и девчонки.	1			
23.	Моя семья.	1			
24.	Повторение. Дружба.	1			
25.	«День здоровья».	1			
26.	Умеем ли мы правильно питаться?	1			
27.	Я выбираю кашу.	1			
28.	Чистота и здоровье.	1			
29.	Откуда берутся грязнули?	1			
30.	Чистота и порядок.	1			
31.	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1			
32.	Урок – КВН «Наше здоровье».	1			
33.	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу».	1			
34.	Будьте здоровы!	1			