

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивно-оздоровительная деятельность «Движение-есть жизнь»

г. Набережные Челны

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

	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. <i>Познавательные учебные действия:</i> 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. <i>Сформировано ценностное отношение:</i> 1. своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов своей семьи, педагогов, сверстников; 2. природе и всем формам жизни. <i>Сформированы умения:</i> 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

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

Игра «Пирамида». Повторение пройденного. Оздоровительная минутка. Игра. Выводы и итоги.	
Раздел 9: Мы одна семья <i>Мальчишки и девочки.</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».	2
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».	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			