






Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат № 71»

«Согласовано» Руководитель МО:  /Е.О. Самodelкина/ Протокол №7 «25» августа 2020 г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР:  /А.А. Шосткина/ «26» августа 2020 г.	«Утверждено» Директор школы:  /М.И. Воробьева/ Приказ №47 от «26» августа 2020 г.
--	---	--

Адаптированная рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Школа здоровья»  
1-5 класс

Составил: воспитатель  
Искоркина Л.Н.

2020 год  
г.Н.Нов.оред

## Пояснительная записка

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение учащихся с ограниченными возможностями здоровья (с умственной отсталостью) бережному отношению к своему здоровью. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Программа “ Школа здоровья” входит во внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительному направлению развития личности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с умственной отсталостью).

Программа «Школа здоровья» разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 года №1599, приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 года №1598.

Программа разработана на основе программы «Здоровье», учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов под редакцией В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной, Москва 2005 г. и материалов ресурсов сети «Интернет».

Программа рассчитана на 33 часа в год для 1-ых классов и 34 часа 2-5 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Программа учитывает особенности познавательной деятельности с ограниченными возможностями здоровья (с умственной отсталостью). Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивает физическое воспитание.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья » включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья. В программе содержится материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим для их успешной социальной адаптации. Подбор теоретических занятий на соответствующую тематику, подвижные игры и практические задания способствуют формированию жизненных компетенций воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталостью). Программа включает в себя, как теоретическую часть – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр и практических занятий.

Основной целью программы является создание условий, способствующих принятию здорового образа жизни как базовой ценности для обучающихся, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, расширении индивидуальных возможностей в социальной адаптации.

Актуальность данной программы определяется следующими обстоятельствами:

- необходимостью обучения школьников бережному отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни, начиная с раннего детства;
- формирование у обучающихся понятия ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации “Об образовании”;
- Федеральный государственный образовательный стандарт для умственно отсталых учащихся
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 “Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса” (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ “О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 “О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования” в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

**Ценностными ориентирами содержания являются:**

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- формирование двигательных умений;
- развитие и коррекция познавательной деятельности учащихся;

**Цель программы:** формирование жизненных компетенций через обучение владеть своим телом и устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

**Основными задачами данного курса являются:**

- Формирование представлений о здоровом образе жизни и устойчивой мотивации к ЗОЖ;
- Обучение нормам и правилам рационального питания,
- Формирование гигиенических навыков,
- Реализация мер, способствующих профилактике возникновения вредных привычек.
- Предупреждение детского травматизма.

### **Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» состоит из четырех частей:

#### **1. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

Гигиена тела. Гигиена тела. Правильная осанка Режим дня в твоей жизни. Основные болезни и меры профилактики. Взаимодействие человека с микромиром. Переносчики болезней. Способы пассивной защиты от болезней: мытье рук, ношение маски и т.д. Способы активной защиты от болезней: вакцинация и иммунитет.

#### **2. Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

Детский травматизм. Правила пользования электроприборами. Поведение на дороге. Безопасность на воде. Безопасная дорога домой. Противопожарная безопасность. Поведение на железной дороге. Бытовой травматизм. Правила безопасного поведения

зимой. Первая помощь при травмах. Телевизор и компьютер. Польза и вред.  
**Практические занятия.**

### **3. Питание –основа жизни.**

Что такое витамины. Правильное питание. Вкусно и полезно. Обработка пищевых продуктов. Гигиена питания. Пищевая аллергия.

### **4.Предупреждение употребления психоактивных веществ.**

Общее представление о ПАВ. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Проведение с людьми, употребляющими ПАВ. Ложные представления о допустимости употребления ПАВ. Отравляющие вещества. Интоксикация организма.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении пяти лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребность в соблюдении личной гигиены, необходимость правильного питания, умение оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие ребенка с ограниченными возможностями здоровья и его успешную социальную адаптацию.

Построение программы по одним и тем же разделам с 1 по 5 класс позволяет осуществлять интеграцию и модульный принцип преподавания, способствует реализации принципа коррекционно - развивающего обучения концентричности изложения учебного материала, что предполагает цикличность, постоянное возвращение к изученному материалу, с постепенным расширением и уточнением знаний.

Программой предусмотрены следующие виды работ:

- 1.Теоритическая часть.** Беседы об организме человека, в том числе ребенка, о гигиене человека, о правильном питании, об условиях сохранений здоровья, о правилах безопасности и т.д.;
- 2. Практическая часть** Практические задания (переход проезжей части дороги, вызов скорой помощи, объектовая тренировка т.д.) и подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков обучающихся.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире. Они помогают всестороннему развитию обучающегося с умственной отсталостью, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, внимание, память, коллективизм.

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков, упражнений с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки на территории школы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности ; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой игры.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре.

### **Ожидаемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у школьников формируются следующие базовые учебные действия (БУД).

*Регулятивные БУД:*

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному плану

*Познавательные БУД:*

- умение устанавливать причинно-следственные связи между правильным/неправильным поведением и последствий для здоровья;

*Коммуникативные БУД:*

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление своим поведением ;
- умение выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать двигательные навыки ;

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах . Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Школа здоровья» учащийся научится:

- понимать основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

- применять коммуникативные навыки,

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков.**

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой, участие в спортивных мероприятиях, пассивное участие в семинарах.




Средний уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по курсу, умение работать с литературой, участие в спортивных мероприятиях.

Высокий уровень: хорошее владение теоретической информацией по курсу, активно участие в спортивных мероприятиях.



Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат № 71»

«Согласовано» Руководитель МО:  /Е.О. Самоделькина/ Протокол №1 «25» августа 2020 г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР:  /А.А. Шосткина/ «26» августа 2020 г.	«Утверждаю» Директор школы:  /И.И. Воробьева/ Приказ №47 от «26» августа 2020 г.
---	--	---

Тематическое планирование  
по внеурочной деятельности  
«Школа-здоровья»  
1-5 класс

Составил: воспитатель  
Искоркина Л.Н.

2020 год  
1.Н.Новгород

## Тематическое планирование программы по внеурочной деятельности

### «Школа здоровья»

#### 1 класс

№	Тема	Количество часов	Дата
<b>1 четверть</b>			
1	Тело человека	1	
2	Личная гигиена	1	
3	Правильная осанка.	1	
4	Игра «Деревце»	1	
5	Режим дня школьника.	1	
6	Полезные и вредные привычки.	1	
7	Виды спорта.	1	
<b>2 четверть</b>			
8	Витамины я люблю-быть здоровым я хочу.	1	
9	Правила приема пищи.	1	
10	Здоровье в порядке, спасибо зарядке.	1	
11	Врачи-наши помощники.	1	
12	Игра «Больница».	1	
13	Игра «Опасно- не опасно».	1	
14	Полезная и вредная еда.	1	
15	Обработка пищевых продуктов	1	
<b>3 четверть</b>			
16	Гигиена питания	1	
17	Правильное питание – залог здоровья!	1	
18	Беседа «Будь здоров».	1	
19	«Всем ребятам надо знать, как по улицам шагать»	1	
20	Да здравствует мыло душистое	1	
21	Глаза- главные помощники человека	1	
22	Чтобы уши слышали	1	
23	Игра «Кто больше соберет витаминов»	1	
24	Игра «Закидываем микроба витаминами»	1	
<b>4 четверть</b>			
25	Лекарства.	1	
26	Таблетки растут на грядке.	1	
27	Виды спорта.	1	
28	Чистота-залог здоровья.	1	
29	Здоровые зубы, здоровью любы.	1	
30	Игра «Грязные и чистые руки».	1	
31	Игра «Съедобное - несъедобное».	1	
32	Что такое микробы?	1	
33	Опасные предметы вокруг нас.	1	

#### 2 класс

1 четверть 8 часов

--	--	--



№	Тема занятий	часы
1.	Гигиена тела	1.
2.	Гигиена труда и отдыха	1
3.	Правильная осанка	1.
4.	Режим дня в твоей жизни	1.
5.	Основные болезни и меры профилактики	1.
6.	Переносчики болезней	1
7.	Способы пассивной защиты от болезней	1
8.	Способы активной защиты от болезней	1.

2 четверть 7 часов

1.	Детский травматизм	1
2.	Правила поведения на дороге	1
3.	Безопасность на водоёмах	1
4.	Безопасная дорога домой	1
5.	Противопожарная безопасность	2
6.	Опасности ,которые подстерегают дома	1
7.	Правила поведения в зимние каникулы	1

3 четверть 9 часов

1.	Помоги себе сам	2
2.	Телевизор и компьютер. Польза и вред	2
3.	Что такое витамины	1
4.	Правильное питание	1
5.	Вкусно и полезно	2
6.	Обработка пищевых продуктов	1

4 четверть 8 часов

1	Гигиена питания	1
2	Пищевая аллергия	1
3	Поговорим о закаливании	2
4	Что такое «вредные привычки ?»	2
5	Правила поведения на водоёмах	1
6	Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья !	1
7	Полезные и вредные ягоды	1
8	Безопасные летние каникулы	1

3 класс

1 четверть 8 часов

№	Тема занятий	часы
1.	Гигиена тела	1.
2.	Гигиена труда и отдыха	1
3.	Правильная осанка	1.

4.	Режим дня в твоей жизни	1.
5.	Основные болезни и меры профилактики	1.
6.	Переносчики болезней	1
7.	Способы пассивной защиты от болезней	1
8.	Способы активной защиты от болезней	1.

2 четверть 7 часов

1.	Детский травматизм	1
2.	Правила поведения на дороге	1
3.	Безопасность на водоёмах	1
4.	Безопасная дорога домой	1
5.	Противопожарная безопасность	2
6.	Опасности ,которые подстерегают дома	1
7.	Правила поведения в зимние каникулы	1

3 четверть 9 часов

1.	Помоги себе сам	2
2.	Телевизор и компьютер. Польза и вред	2
3.	Что такое витамины	1
4.	Правильное питание	1
5.	Вкусно и полезно	2
6.	Обработка пищевых продуктов	1

4 четверть 8 часов

1	Гигиена питания	1
2	Пищевая аллергия	1
3	Поговорим о закаливании	2
4	Что такое «вредные привычки ?»	2
5	Правила поведения на водоёмах	1
6	Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья !	1
7	Полезные и вредные ягоды	1
8	Безопасные летние каникулы	1

4 класс

№	Тема	Количество часов
<b>1 четверть 8 часов</b>		
1	Гигиена тела.	1

2	Гигиена труда и отдыха.	1
3	Правильная осанка.	1
4	Режим дня в твоей жизни.	1
5	Основные болезни и меры профилактики.	1
6	Взаимодействие человека с микромиром. Переносчики болезней.	1
7	Способы пассивной защиты от болезней: мытьё рук, ношение маски и т.д.	1
8	Способы активной защиты от болезней: вакцинация и иммунитет.	1
<b>2 четверть 7 часов</b>		
1	Детский травматизм.	1
2	Правила пользования электроприборами.	1
3	Поведение на дороге.	1
4	Безопасность на воде.	1
5	Безопасная дорога домой.	1
6	Противопожарная безопасность.	1
7	Поведение на железной дороге.	1
<b>3 четверть 9 часов</b>		
1	Опасности, которые подстерегают дома.	1
2	Правила безопасного поведения зимой.	1
3	Помоги себе сам.	1
4	Телевизор и компьютер. Польза и вред.	1
5	Что такое витамины?	1
6	Правильное питание.	1
7	Вкусно и полезно.	1
8	Обработка пищевых продуктов.	1
9	Гигиена питания.	1
<b>4 четверть 9 часов</b>		
1	Пищевая аллергия.	1
2	О вреде распития спиртных напитков.	1
3	Шаг в пропасть	1
4	Умей говорить нет (Вред табакокурения)	1
5	Вредные и полезные напитки.	1
6	Не поддавайся искушениям	1
7	Правильное питание – залог здоровья!	1
8	Залог здоровья – это спорт!	1
9	Беседа «Будь здоров».	1

## 5 класс

### 1 четверть 8 часов

№	Тема занятий	часы
1.	Гигиена тела.	1
2.	Дружи с водой и мылом.	1

3.	Гигиена труда и отдыха.	1
4.	Правильная осанка.	1
5.	Соблюдай режим-для здоровья необходим.	1
6.	Основные болезни и меры профилактики.	1
7.	Взаимодействие человека с микромиром.	1
8.	Переносчики болезней.	1

**2 четверть 7 часов**

1.	Способы пассивной защиты от болезней: мытье рук, ношение маски.	1
2.	Способы активной защиты от болезней: вакцинация и иммунитет.	1
3.	Дом-школа- дом-безопасный путь домой.	1
4.	Поведение на дороге, соблюдаем ПДД.	1
5.	Детский травматизм.	1
6.	Правила пользования электроприборами.	1
7.	Безопасность на воде.	1

**3 четверть 9 часов**

1.	Противопожарная безопасность.	1
2.	Спички детям - не игрушка.	1
3.	Опасности, которые подстерегают дома.	1
4.	Поведение на железной дороге.	1
5.	Зацеперы- что это такое?	1
6.	Правила безопасного поведения зимой.	2
7.	Помоги себе сам.	1
8.	Телевизор и компьютер. Польза и вред.	1
9.	Обобщающее занятие по теме.	1

**4 четверть 9 часов**

1.	Что такое витамины?	1
2.	Правильное питание.	1
3.	Вкусно и полезно.	1
4.	Обработка пищевых продуктов.	1
5.	Гигиена питания.	1
6.	Пищевая аллергия.	1
7.	Курить-здоровью вредить.	1
8.	Наркотики-это смерть.	1
9.	Токсикомания- это вредно.	1

Тематическое планирование 2 вариант

1 "6" класс.

1 четверть.

№	Тема занятия	Кол-во часов	дата
1	Мой друг и помощник - вода	2	

2	Мыло-друг, оно не кусается	2	
3	Когда звенит будильник (утренние ритуалы)	2	
4	Пора в кровать (вечерние ритуалы)	2	
5	Режим дня - основа здоровья	2	
6	Режим дня в выходные дни	2	
7	Дидактические игры по режиму дня	2	
8	Подвижные игры	2	

2 четверть.

1	"Рабочие инструменты" человека	2	
2	Почему болят зубы	1	
3	Чтобы зубы были здоровыми	1	
4	Как сохранить улыбку красивой	1	
5	Глаза – главные помощники человека	2	
6	Ножки, которые бегают по дорожке	2	
7	Ушки на макушки	2	
8	Подвижные игры	1	

3 четверть.

1	Питание – необходимое условие для жизни	2	
2	Здоровая еда для всей семьи	2	
3	Почему нельзя есть одни конфеты	2	
4	Как сохранить хорошее настроение	1	
5	Когда мы отдыхаем, а когда учимся	2	
6	Сон-лучшее лекарство	2	
7	Осанка – стройная спина	2	
8	Если хочешь быть здоров	1	
9	Подвижные игры	2	

4 четверть.

1	Я пришёл из школы	1	
2	Солнышко мой друг	2	
3	Ток бежит по проводам	1	
4	Вредные привычки	2	
5	Когда приезжают пожарные	1	

1 класс «Д»

№	Тема	Количество часов	Дата
1 четверть			

1	Тело человека	1	
2	Назови и покажи части тела	1	
3	Личная гигиена	1	
4	Практикум моем руки и лицо.	1	
5	Правильная осанка.	1	
6	Учимся сидеть правильно за партой.	1	
7	Режим дня школьника.	1	
8	Практикум. Мой режим дня.	1	
9	Полезные и вредные привычки.	1	
10	Игра «Да-нет»	1	
11	Виды спорта.	1	
12	Раскрашивание тематических картинок.	1	
13	Витамины я люблю-быть здоровым я хочу.	1	
14	Игра «Потерялись витамины»	1	
<b>2 четверть</b>			
15	Правила приема пищи.	1	
16	Практикум приема пищи.	1	
17	Что такое здоровье?	1	
18	Игра «Светофор здоровья».	1	
19	Здоровье в порядке, спасибо зарядке.	1	
20	Практикум. Проводим зарядку.	1	
21	Врачи-наши помощники.	1	
22	Игра «Больница».	1	
23	Гигиена рта.	1	
24	Практикум. Чистим зубы.	1	
25	Опасные предметы.	1	
26	Игра «Опасно - не опасно».	1	
27	Полезная и вредная еда.	1	
28	Игра «Съедобное-несъедобное»	1	
29	Обработка пищевых продуктов	1	
30	Практикум. Моем фрукты.	1	
<b>3 четверть</b>			
31	Гигиена питания	1	
32	Практикум. Моем посуду.	1	
33	Правильное питание – залог здоровья!	1	
34	Игра «Найди полезные продукты»	1	
35	Беседа «Будь здоров».	1	
36	Игра « Буд здоров»	1	
37	«Всем ребятам надо знать, как по улицам шагать»	1	
38	Правила перехода улицы.	1	
39	Да здравствует мыло душистое.	1	
40	Виды мыла.	1	
41	Глаза - главные помощники человека.	1	
42	Практикум. Гигиена глаз.	1	
43	Чтобы уши слышали.	1	
44	Практикум. Гигиена ушей.	1	
45	Витамины.	1	
46	Игра «Кто больше соберет витаминов».	1	
47	Микробы.	1	
48	Игра «Закидываем микроба витаминами».	1	

<b>4 четверть</b>			
49	Лекарства.	1	
50	Способы принятия лекарств.	1	
51	Таблетки растут на грядке.	1	
52	Игра «Собираем овощи»	1	
53	Виды спорта.	1	
54	Просмотр мультипликационного фильма.	1	
55	Чистота-залог здоровья.	1	
56	Практикум. Моем голову.	1	
57	Здоровые зубы, здоровью любы.	1	
58	Атрибуты гигиены полости рта.	1	
59	Пословицы и поговорки о здоровье.	1	
60	Волшебный мешочек.	1	
61	Хранение продуктов.	1	
62	Игра «Съедобное - несъедобное».	1	
63	Что такое микробы?	1	
64	Игра «Грязные и чистые руки».	1	
66	Опасные предметы вокруг нас.	1	
66	Игра «Да- нет»	1	

#### **4 класс «В»**

##### **1 четверть (17 ч.) 2 часа в неделю**

<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
1	Дорога к здоровью Режим дня.	1	
2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1	
3	Учимся правильно дышать.	1	
4	Гимнастика для глаз.	1	
5	Сон – лучшее лекарство.	1	
6	Чтобы зубы не болели.	2	
7	Друзья Мойдодыра.	2	
8	Гигиена кожи.	2	
9	Чтобы уши слышали.	2	
10	Кто и как предохраняет нас от болезней	1	
11	Кто нас лечит	1	
12	Вредные привычки	1	
13	«Рабочие инструменты» человека.	1	

##### **2 четверть (14 ч.)**

1	Питание - необходимое условие для жизни человека	2	
2	Как следует питаться	2	
3	Безопасность при общении с домашними животными.	1	

4	Опасность у нас дома.	2	
5	Спички детям – не игрушка.	2	
6	Если на улице дождь и гроза.	2	
7	Зимние виды спорта	2	
8	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд	1	

### 3 четверть (17 ч.)

1	Познай себя.	1	
2	Хорошо быть здоровым.	1	
3	Зоркий глаз	2	
4	Ушки слушки	2	
5	Мойдодыр приходил в гости	1	
6	Общение с животными	2	
7	Уход за руками и ногами	2	
8	Уход за волосами	2	
9	Уход за зубами	2	
10	Полезные и вредные продукты	2	

### 4 четверть (15 ч.)

1	Как защититься от простуды и гриппа	2	
2	Природа – источник здоровья	2	
3	Разговор о правильном питании	2	
4	Вкусные и полезные вкусоности	2	
5	Хлеб всему голова	2	
6	Что даёт нам море , солнце	2	
7	Правило поведения у воды.	2	
8	Чему мы научились за год	1	

### 5 класс «В»

#### 1 четверть (17 ч.) 2 часа в неделю

№	Темы	Количество часов	Дата
1	Дорога к здоровью Режим дня.	1	
2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1	
3	Учимся правильно дышать.	1	
4	Гимнастика для глаз.	1	
5	Сон – лучшее лекарство.	1	
6	Чтобы зубы не болели.	2	
7	Друзья Мойдодыра.	2	
8	Гигиена кожи.	2	
9	Чтобы уши слышали.	2	
10	Кто и как предохраняет нас от болезней	1	
11	Кто нас лечит	1	
12	Вредные привычки	1	



13	«Рабочие инструменты» человека.	1	
----	---------------------------------	---	--

## 2 четверть (14 ч.)

1	Питание - необходимое условие для жизни человека	2	
2	Как следует питаться	2	
3	Безопасность при общении с домашними животными.	1	
4	Опасность у нас дома.	2	
5	Спички детям – не игрушка.	2	
6	Если на улице дождь и гроза.	2	
7	Зимние виды спорта	2	
8	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд	1	

## 3 четверть (17 ч.)

1	Познай себя.	1	
2	Хорошо быть здоровым.	1	
3	Зоркий глаз	2	
4	Ушки слушки	2	
5	Мойдодыр приходил в гости	1	
6	Общение с животными	2	
7	Уход за руками и ногами	2	
8	Уход за волосами	2	
9	Уход за зубами	2	
10	Полезные и вредные продукты	2	

## 4 четверть (15 ч.)

1	Как защититься от простуды и гриппа	2	
2	Природа – источник здоровья	2	
3	Разговор о правильном питании	2	
4	Вкусные и полезные вкусности	2	
5	Хлеб всему голова	2	
6	Что даёт нам море , солнце	2	
7	Правило поведения у воды.	2	
8	Чему мы научились за год	1	

## Список используемой литературы

1. «Здоровье» , учебно-методическое пособие для учителей 1-11-х классов под редакцией В.Н.Касаткина, Л.А.Щеплягиной, Москва , 2005 г.,- 441 с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система “Школа 2100”, серия “Методическая библиотека учителя начальной школы”.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 61 с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007. -173 с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011. - 251 с.