

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № Г. АРМАВИРА**

Утверждено
решением педсовета
от «30» августа 2022 года
протокол №1
Председатель педсовета
С.А.Баляева



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
ФГОС 1.2**

| | |
|------------------------------|-----------------------------|
| По курсу | спортивный час |
| Уровень образования (класс): | основное общее, 5-10 классы |
| Количество часов | 204 часа |
| Составитель | Кривоспицкая И.В. |

Рабочая программа разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287;

Примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушениями слуха (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287);
- Примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушениями слуха (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Курс «Спортивный час» направлен на усвоение глухими обучающимися необходимости ответственного и бережного отношения к своему здоровью, а также на передачу им соответствующих знаний и формирование умений о способах поддержания хорошего физического состояния организма, оптимального уровня двигательных способностей и крепкого здоровья.

Программа базируется на национальных ценностях российского общества – ценности здорового и безопасного образа жизни, труда и творчества, социальной солидарности. Программа способствует воспитанию гражданина России, осознающего ответственность за свое здоровье, а также за здоровье окружающих.

Программа предполагает достижение у глухих обучающихся устойчивого представления о важности здорового образа жизни, спорта и ответственного отношения к своему физическому состоянию.

Программа способствует сохранению и укреплению физического, психологического и социального здоровья у глухих обучающихся, обеспечению их готовности к самостоятельному определению жизненных планов, развитию своих физических способностей, поддержанию адекватной самооценки.

Большое внимание уделяется формированию социальной самоидентификации глухих обучающихся в условиях лично значимой и общественно полезной деятельности, адекватной самооценки, самоуважения, способов самореализации. Программой предусматривается формирование у глухих обучающихся личностных качеств, необходимых для ответственного поведения в обществе с учетом общепринятых норм взаимодействия посредством усвоения необходимости освоения моделей взаимодействия в спортивных играх.

Программа предполагает формирование у глухих обучающихся мотивации к занятиям спортом и внимательному отношению к своему физическому состоянию, а также к заботе о своем здоровье.

В Программе уделяется внимание осознанию глухими обучающимися ценности здорового и безопасного образа жизни, в том числе, формированию установки на систематические занятия физической культурой и спортом (с учетом ограничений, вызванных нарушением слуха), готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей, а также индивидуального рациона здорового питания, овладению современными оздоровительными технологиями, личной гигиене. У глухих обучающихся формируется готовность к социальному взаимодействию по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, сознательное отрицательное отношение к употреблению наркотиков и других психоактивных веществ, алкоголю и табакокурению; они учатся противостоять различным угрозам жизни и здоровью людей, в том числе, экологическим и транспортным, с учетом собственных возможностей и ограничений здоровья, осуществлять профилактику распространения инфекционных заболеваний.

Программа внеурочной деятельности «Спортивный час» тесно связана с предметами средней и старшей школы, гармонизируя интеллектуальную и физическую составляющую развития культуры глухих обучающихся на данном этапе обучения.

Соблюдение всех положений программы позволит получить полные и всесторонние знания и умения о поддержании крепкого здоровья и надлежащего физического развития, которые необходимы глухим обучающимся на этапе обучения в средней и старшей школе.

Цель и задачи программы.

Целью реализации курса внеурочной деятельности «Спортивный час» является усвоение глухими обучающимися основ физической культуры, складывающихся из знаний о поддержании хорошего физического состояния организма, оптимального уровня двигательных способностей и крепкого здоровья, а также всестороннее развитие личности и формирование предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации глухих обучающихся к реальным условиям жизни в обществе.

Достижение цели, поставленной при разработке и реализации курса «Спортивный час», обуславливает необходимость решения следующих **задач**:

- обеспечение доступности для глухих обучающихся основных видов деятельности, предусмотренных программой курса, с учётом особых образовательных потребностей, индивидуальных особенностей и возможностей глухих обучающихся;

- формирование общей культуры личности, складывающейся в том числе из физической, экологической культуры в гармонии с навыками безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни;

- приобретение предусмотренных программой курса навыков и целевых установок в контексте общественных, государственных, личностных и семейных потребностей;

- формирование самостоятельности глухих обучающихся, обретение ими понимания необходимости самообразования и саморазвития в области физической культуры;
- обеспечение усвоения глухими обучающимися базовых знаний о здоровом и безопасном образе жизни в современном обществе.

2. Общая характеристика курса.

Программа имеет высокую актуальность и отражает важные вопросы, связанные с поддержанием у обучающихся знаний об основах здорового образа жизни и физической культуры. Её назначение в совокупности с остальными курсами состоит в выработке устойчивого представления о необходимости уделять повышенное внимание своему здоровью, а также на регулярной основе интересоваться различными методами и способами его сохранения.

Полноценное развитие глухих обучающихся невозможно без адаптивного физического воспитания. Дополнительной формой реализации адаптивного физического воспитания являются занятия в рамках спортивного часа, которые обеспечивают необходимый уровень физического развития и коррекцию отклонений в двигательной сфере.

Коррекционная направленность на занятиях по спортивному часу дает возможность в значительной степени компенсировать двигательные нарушения у глухих обучающихся.

3. Описание курса в учебном плане.

Согласно учебному плану ГКОУ школы-интерната № 2 г. Армавира курс внеурочной деятельности «Спортивный час» глухие обучающиеся изучают в течение шести лет в 5-10 классах. Общее число часов за 6 лет основной школы составляет 204 часа: 34 часа в год, 1 час в неделю.

4. Ценностные ориентиры содержания курса.

Изучение курса вносит значительный вклад в достижение главных целей основного общего образования, способствуя:

- *формированию целостного мировоззрения*, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики за счет развития представлений о месте физической культуры и спорта в жизни человека как о неотъемлемой составляющей общей культуры человека;
- *совершенствованию общеучебных и общекультурных навыков работы и взаимодействия* в процессе получения знаний о различных спортивных играх и усвоения их правил, а также в ходе самостоятельного исследования различных вариантов поддержания здоровья на удовлетворительном уровне.
- *воспитанию ответственного отношения к здоровью и физическому состоянию.*

-

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты:

У глухих обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников и воспитателей;
- желание получать новые знания о спортивно-оздоровительных занятиях и процедурах, а также потребность применять знания на практике;
- учебно-познавательный интерес к физической культуре и спорту.

Глухие обучающиеся получают возможность для формирования:

- понимания необходимости занятий физической культурой и ведения здорового образа жизни;
- понимания причинно-следственных связей между заботой о здоровье и физическим самочувствием;
- устойчивых мотивов к выполнению действий, направленных на совершенствование физического состояния.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

Глухие обучающиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную воспитателем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Воспитанники получают возможность для формирования:

- самостоятельно ставить учебные задачи;
- проявлять инициативу в организации деятельности по укреплению здоровья.

Познавательные:

Глухие обучающиеся научатся:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие, интеллектуальные и физические способности;
- самостоятельно организовывать деятельность по подготовке простых оздоровительных и укрепляющих упражнений.

Глухие обучающиеся получают возможность для формирования:

- самостоятельной способности осуществления выбора наиболее подходящей нагрузки с учётом их индивидуальных потребностей и возможностей здоровья;
- навыка расширенного поиска информации о здоровом образе жизни с использованием различных ресурсов.

Коммуникативные:

Глухие обучающиеся научатся:

- использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства общения; строить монологические сообщения, владеть диалогической формой коммуникации при контактах, связанных с осуществлением спортивно-оздоровительной деятельности;
- работать в группе или команде; учитывать мнения одноклассников, отличные от собственных;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль.

Глухие обучающиеся получают возможность для формирования:

- учитывать интересы группы и отдельных её составных единиц;
- понимать относительность мнений и подходов к осуществлению одинаковых действий;
- принимать различия в физических возможностях разных членов команды и принимать общие решения в соответствии с таким пониманием.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

6. Содержание учебного курса.

5 класс

Раздел «Подвижные игры» - 22 часа.

Игра «Ручеёк»; игра с мячом «Выбивной»; игра «Обведи мяч вокруг кегли», футбол; игра «Полоса препятствий»; игра «Колесница»; игра «Ловкие лягушки»; игра «Догонялки»; игра «Салки»; игра «Настольные игры: шашки, шахматы»; сюжетно-ролевая игра «Больница»; игра «Попади снежком в цель»; зимние игры со снегом «Строим снежную крепость»; соревнование «Прыгни дальше»; соревнование «Три прыжка»; игра с мячом «Пионербол», эстафета «Передай мяч»; метание мяча в цель; «Весёлая эстафета» соревнование «Попади в обруч»; игра «Охотник и зайцы»; волейбол.

Раздел «Беседы об основах здорового образа жизни» - 12 часов.

Беседа «Здоровье и здоровый образ жизни»; беседа «Правильное питание – залог здоровья»; беседа «Влияние окружающей среды на здоровье человека»; беседа «Витамины - наши друзья и помощники»; беседа «Сон и его значение для здоровья человека»; беседа «Как уберечь себя от беды. Травмы дома и в школе»; беседа «Компьютер — друг или враг?»; беседа «Олимпийские виды спорта»; беседа «Спорт — альтернатива вредным привычкам»; беседа «Природа – источник здоровья»; беседа «Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!»; беседа «Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение».

6 класс

Раздел «Подвижные игры» - 22 часа

Разучиваем спортивные игры; соревнование «Весёлые старты»; игра «Обведи мяч вокруг кегли»; игра в теннис; игра в баскетбол; игра в футбол; зимние игры ; настольные игры (шашки и шахматы); игра «Салки»; соревнование «Три прыжка»; Сюжетно-ролевая игра «Больница»; игра «Попади снежком в цель» ; зимние игры со снегом. Строим снежную крепость; соревнование «Прыгни дальше»;соревнование «Весёлые старты»; соревнование «Попади в обруч»; эстафета «Передай мяч»; метание мяча в цель; «Весёлая эстафета»; игра с мячом «Пионербол»; игра с мячом «Выбивной» ; игра «Полоса препятствий».

Раздел «Беседы об основах здорового образа жизни» - 12 часов.

Беседа «Соблюдение режима дня школьника - основа здоровья»; беседа «Оказание первой медицинской помощи при носовом кровотечении»; беседа «Быть красивым, значит быть здоровым. Гигиена тела, уход за кожей»; беседа «Меры профилактики кишечных инфекций»; беседа «Как сохранить 32 жемчужины»; беседа «Влияние вредных привычек на организм подростка»; беседа «Правильное питание – залог здоровья»; беседа «Польза рыбы и рыбных продуктов»; беседа «Оказание первой медицинской помощи при ушибах» ; беседа «Как беречь зрение. Простые советы по сохранению зрения»; беседа «Тренировка памяти. Память и обучение»; беседа «Дружба юношей и девушек».

7 класс

Раздел «Подвижные игры» - 22 часа .

Игра в футбол ; игра в баскетбол; игра в теннис; игра в пионербол; игра в волейбол; игра в футбол; настольная игра «Шахматы»; настольная игра «Шашки»; турнир по настольным спортивным играм (шахматы и шашки); зимние игры; игра «Попади снежком в цель»; «Зимние игры со снегом. Лепим снеговика»; эстафета с кеглями; салки со снежками; соревнование «Весёлые старты»; соревнование «Попади в обруч»; «Веселая эстафета»; метание мяча в цель; игра в теннис; игра с мячом «Пионербол» ; футбол ; «Весёлые старты».

Раздел «Беседы об основах здорового образа жизни» - 12 часов.

Беседа «Регулярность питания»; беседа «Осанка, походка, все то, что тебя сделает здоровым и красивым»; беседа «Влияние никотина на организм человека»; беседа «Уход за кожей лица. Типы кожи»; беседа «Оказание первой медицинской помощи при вывихах, растяжениях»; беседа «Сон - залог здоровья, долголетия и красоты. Доказано наукой»; беседа «Как правильно ухаживать за зубами: полезные советы»; беседа «Влияние компьютерных игр на психику и поведение человека»; беседа «Физические особенности развития мальчика и девочки»; беседа «Первая помощь при ссадинах и порезах»; беседа «Профилактика инфекционных и простудных заболеваний»; беседа «Уход за ногами. Как бороться с мозолями».

8 класс

Раздел «Подвижные игры» - 22 часа .

День здоровья. Разучиваем новые и вспоминаем ранее изученные спортивные игры; настольные игры (шашки и шахматы); игра-соревнование

«Волейбол»; игра-соревнование «Футбол»; игра-соревнование «Баскетбол»; «Весёлые старты»; игра-соревнование «Теннис»; игра «Бадминтон»; зимние игры со снегом. Строим снежную крепость; Зимние игры; игра «Попади снежком в цель»; зимние игры со снегом. Лепим снеговика; соревнования по настольным играм. Шашки, шахматы; салки со снежками; «Весёлая эстафета»; игры-догонялки; игра «Мяч об землю»; метание мяча в цель; прыжки в длину; прыжки с мячом; баскетбол; игра «Выбивной».

Раздел «Беседы об основах здорового образа жизни» - 12 часов.

Беседа «Правильное питание и возраст. Режим дня школьника»; беседа «Определение доброкачественности продуктов»; беседа «Полезные и вредные пищевые добавки»; беседа «Здоровье и позитивное планирование жизни»; беседа «Проблемы подросткового возраста. Как с ними бороться?»; беседа «Как правильно ухаживать за зубами: полезные советы»; беседа «Бережем глаза. Правила для хорошего зрения»; беседа «Здоровый образ жизни и профилактика утомления»; беседа «Мифы о пользе алкоголя»; беседа «Виртуальные миры или влияние онлайн-игр на психику человека»; беседа «Сотовый телефон: польза и вред»; беседа «Ранние половые связи и их последствия».

9 класс

Раздел «Подвижные игры» - 22 часа .

Спортивный час «День здоровья»; спортивный час «Разучиваем спортивные игры»; «Веселые старты»; спортивная эстафета «Спортландия»; игра-соревнование «Волейбол»; игра-соревнование «Футбол»; «Баскетбол»; игра-соревнование «Теннис»; спортивный час «А, ну-ка, мальчишки!»; соревнование «Три прыжка»; игра «Попади снежком в цель»; соревнования по настольным играм. Шашки, шахматы; игра «Обведи мяч вокруг кегли»; салки со снежками; эстафета с кеглями; пионербол; прыжки в длину; волейбол; баскетбол; прыжки с мячом; игры-соревнования с мячом; футбол.

Раздел «Беседы об основах здорового образа жизни» - 12 часов.

Беседа «Режим дня школьника- залог здоровья»; беседа «Береги честь смолоду» (половое воспитание); беседа «Пивной алкоголизм-это опасно!»; беседа «Косметика- вред или польза»; беседа «Косметика- вред или польза»; беседа «Кто курит, тот жизнь свою губит! Хочешь ли ты сохранить свое здоровье?»; беседа «Что ты должен знать о СПИД, ВИЧ»; беседа «Беспечность, приводящая к болезни, смерти»; беседа «Не все вкусно, что полезно и не все полезно, что вкусно»; беседа «Оказание доврачебной помощи при сотрясении мозга, переломе, кровотечении»; беседа «Какую воду ты пьешь?»; беседа «Профилактика вредных привычек. Ты уже взрослый. Ты в ответе за свою жизнь».

10 класс

Раздел «Подвижные игры» - 22 часа .

Футбол; волейбол; пионербол; теннис; бадминтон; баскетбол; эстафета; соревнование «Попади в обруч»; соревнование «Три прыжка»; игра «Полоса препятствий»; Игра «Мяч об землю»; соревнования по настольным играм. Шашки, шахматы; игра «Обведи мяч вокруг кегли»; салки со снежками;

эстафета с кеглями; пионербол; пионербол ; волейбол; волейбол; баскетбол; баскетбол; турнир по играм с мячом.

Раздел «Беседы об основах здорового образа жизни» - 12 часов.

Беседа «Правила личной гигиены»; беседа «Золотые правила рационального сбалансированного питания»; беседа «Полезные и вредные продукты для ПП»; беседа «Зависимость здоровья человека от окружающей среды»; беседа «Олимпийские и паралимпийские чемпионы Кубани»; беседа «Здоровый сон: влияние на красоту и самочувствие человека»; беседа «Образ жизни и здоровье человека. Опасности спорта»; беседа «Как бытовая химия влияет на здоровье человека»; беседа «Как избежать болезненных последствий любви»; беседа «Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье»; беседа «Экзамены без стресса».

7. Тематическое планирование курса.

| № | Разделы | Кол-во часов |
|----------|---|--------------|
| 5 класс | | |
| 1. | Подвижные игры. | 22 |
| 2. | Беседы об основах здорового образа жизни. | 12 |
| 6 класс | | |
| 3. | Подвижные игры. | 22 |
| 4. | Беседы об основах здорового образа жизни. | 12 |
| 7 класс | | |
| 5. | Подвижные игры. | 22 |
| 6. | Беседы об основах здорового образа жизни. | 12 |
| 8 класс | | |
| 7. | Подвижные игры. | 22 |
| 8. | Беседы об основах здорового образа жизни. | 12 |
| 9 класс | | |
| 9. | Подвижные игры. | 22 |
| 10. | Беседы об основах здорового образа жизни. | 12 |
| 10 класс | | |
| 11. | Подвижные игры. | 22 |
| 12. | Беседы об основах здорового образа жизни. | 12 |

| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|-------------------------|------|--------------|---|
| 5 класс | | | |
| Раздел «Подвижные игры» | | | |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 1. | Игра «Ручеёк» | 1 | Приобретают знания о народных играх, учатся уважительно относиться к традициям русской культуры и культур других народов. Приобретают способность усваивать правила различных игр через разнообразный речевой материал. |
| 2. | Игра с мячом «Выбивной» | 1 | Развивают коммуникативные навыки, умение работать в команде, способность доброжелательно и с пониманием относиться к общим успехам и неудачам. Приобретают способность усваивать правила спортивных игр. Тренируют ловкость и скорость реакций. |
| 3. | Игра «Обведи мяч вокруг кегли» | 1 | Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств с помощью спортивных подвижных игр с инвентарём. Улучшают координацию. |
| 4. | Футбол | 1 | Приобретают способности усваивать правила спортивных игр, а также следовать им, взаимодействовать с другими членами команды. Развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. |
| 5. | Игра «Полоса препятствий» | 1 | Развивают двигательные реакции, точность движения, ловкость; раскрывают природные задатки и двигательные способности. |
| 6. | Игра «Колесница» | 1 | Закрепляют навыки следования правилам, тренируют ловкость, координацию; формируют устойчивое представление о вариативности активного досуга, укрепляющего здоровье и общее физическое состояние человека. |
| 7. | Игра «Ловкие лягушки» | 1 | Закрепляют навыки следования правилам, тренируют ловкость, координацию; формируют устойчивое представление о вариативности активного досуга, укрепляющего здоровье и общее физическое состояние человека. |
| 8. | Игра «Догонялки» | 1 | Закрепляют способности усваивать правила спортивных игр и следовать им. Развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. |
| 9. | Игра «Салки» | 1 | Закрепляют способности усваивать правила спортивных игр и следовать им. Развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. |
| 10. | Игра «Настольные игры: шашки, шахматы» | 1 | Информируются о шашках и шахматах как об играх, развивающих разум и содержащих в себе правила спортивной этики. |
| 11. | Сюжетно-ролевая игра «Больница» | 1 | Осваивают новый речевой материал, а также получают навыки его практического использования в быту и при коммуникации с внешней средой. |
| 12. | Игра «Попади снежком в цель» | 1 | Тренируют ловкость, меткость и навык правильного координирования своих движений. |

| | | | |
|--|--|---|---|
| 13. | «Зимние игры со снегом. Строим снежную крепость» | 1 | Учатся уважительно относиться к культуре русского и других народов через познание их сезонных забав и традиций. Формируют дружественное отношение к одноклассникам в ходе выполнения общего дела. Упрочняют навыки и желание контактировать, общаться и сотрудничать с другими людьми при выполнении задания. |
| 14. | Соревнование «Прыгни дальше» | 1 | Тренируют ловкость и координацию. |
| 15. | Соревнование «Три прыжка» | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений на индивидуальном уровне. Приобретают понимание необходимости рассчитывать собственные силы и планировать результат. |
| 16. | Игра с мячом «Пионербол» | 1 | Приобретают способности усваивать правила спортивных игр, взаимодействовать с другими членами команды. Развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. |
| 17. | Эстафета «Передай мяч» | 1 | Развивают ловкость, координацию, быстроту реакции, способности взаимодействовать с другими членами команды, договариваться и приходить к общему решению бесконфликтным путём. |
| 18. | Метание мяча в цель | 1 | Тренируют ловкость, меткость и навык правильного координирования своих движений. |
| 19. | «Весёлая эстафета» | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений как на личностном, так и на групповом уровнях. |
| 20. | Соревнование «Попади в обруч» | 1 | Тренируют ловкость, меткость и навык правильного координирования своих движений. |
| 21. | Игра «Охотник и зайцы» | 1 | Приобретают способность усваивать правила спортивных игр; развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. |
| 22. | Волейбол | 1 | Приобретают способности усваивать правила спортивных игр, взаимодействовать с другими членами команды. Развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. |
| Раздел «Беседы об основах здорового образа жизни» | | | |
| 1. | Беседа «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | Расширяют словарный запас в сфере здоровья и здорового образа жизни. Приобретают устойчивое стремление к самостоятельной деятельности по укреплению собственного здоровья и физического состояния. |
| 2. | Беседа «Правильное питание – залог | 1 | Формируют представления о правильной культуре питания; устойчивые представления о |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | здоровья» | | необходимости потребления правильных продуктов и внимательного отношения к рациону. Усваивают новые понятия и речевые конструкции. |
| 3. | Беседа «Влияние окружающей среды на здоровье человека» | 1 | Осваивают новый речевой материал по теме беседы. Формируют базовое представления об экологической культуре и взаимосвязи здоровья человека и экологии. |
| 4. | Беседа «Витамины - наши друзья и помощники» | 1 | Обогащают словарный запас. Получают базовые знания о витаминах и их значении для здоровья. |
| 5. | Беседа «Сон и его значение для здоровья человека» | 1 | Обогащают словарный запас. Формируют устойчивое понимание значения соблюдения правильного режима дня; получают и обсуждают информацию о роли сна, а также о медицинских рекомендациях по подготовке ко сну. |
| 6. | Беседа «Как уберечь себя от беды. Травмы дома и в школе» | 1 | Расширяют словарный запас; осознают необходимость осмотрительного отношения к опасностям окружающей среды. |
| 7. | Беседа «Компьютер — друг или враг?» | 1 | Обогащают словарный запас. Развивают навыки участия в дискуссии. Осваивают базовые принципы обращения с компьютером, позволяющие сохранить здоровье. |
| 8. | Беседа «Олимпийские виды спорта» | 1 | Осваивают новый и закрепляют ранее изученный речевой материал. Информированы об олимпийском движении, формируют интерес к спорту и спортивным событиям. |
| 9. | Беседа «Спорт — альтернатива вредным привычкам» | 1 | Закрепляют изученный ранее речевой материал, совершенствуют навыки участия в дискуссии; формируют устойчивое стремление вести здоровый образ жизни. |
| 10. | Беседа «Природа – источник здоровья» | 1 | Обогащают словарный запас. Практикуются в применении ранее изученного речевого материала. Формируют понимание необходимости бережного отношения к природе, а также желание принимать активное участие в защите окружающей среды и заботе о ней. |
| 11. | Беседа «Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение» | 1 | Расширяют словарный запас; закрепляют ранее изученный речевой материал. Информированы о пользе хорошего настроения для здоровья человека, а также о способах его поддержания. |
| 12. | Беседа «Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!» | 1 | Расширяют словарный запас. Выполняют творческое задание с элементами самостоятельного поиска информации о превентивных мерах защиты от клещей и других насекомых. Информированы о понятии и основах первой помощи. |
| № | Тема | Кол-во | Характеристика основных видов |

| | | часов | деятельности учащихся |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------|--|
| 6 класс | | | |
| Раздел «Подвижные игры» | | | |
| 1. | Разучиваем спортивные игры | 1 | Приобретают знания о народных играх, учатся уважительно относиться к традициям русской культуры и культур других народов. Приобретают способность усваивать правила различных игр через разнообразный речевой материал. Усваивают основные понятия, используемые в таких играх как бадминтон, классики, боулинг. |
| 2. | Соревнование «Весёлые старты» | 1 | Развивают коммуникативные навыки, умение работать в команде, способность доброжелательно и с пониманием относиться к общим успехам и неудачам. Приобретают способность усваивать правила спортивных игр. Тренируют ловкость и скорость реакций. |
| 3. | Игра «Обведи мяч вокруг кегли» | 1 | Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств с помощью спортивных подвижных игр с инвентарём. Улучшают координацию. |
| 4. | Игра в теннис | 1 | Приобретают способности усваивать правила спортивных игр, а также следовать им, взаимодействовать с другими членами команды. Развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. |
| 5. | Игра в баскетбол | 1 | Развивают двигательные реакции, точность движения, ловкость; раскрывают природные задатки и двигательные способности. |
| 6. | Игра в футбол | 1 | Закрепляют навыки следования правилам, тренируют ловкость, координацию; формируют устойчивое представление о вариативности активного досуга, укрепляющего здоровье и общее физическое состояние человека. |
| 7. | Зимние игры | 1 | Вспоминают о сезонных играх. Закрепляют навыки следования правилам, тренируют ловкость, координацию; формируют устойчивое представление о вариативности активного досуга, укрепляющего здоровье и общее физическое состояние человека. |
| 8. | Настольные игры (шашки и шахматы) | 1 | Закрепляют способности усваивать правила спортивных игр и следовать им. Исследуют интеллектуальные спортивные игры и их особенности. |
| 9. | Игра «Салки» | 1 | Закрепляют способности усваивать правила спортивных игр и следовать им. Развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. |
| 10. | Соревнование «Три прыжка» | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений на |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | индивидуальном уровне. Приобретают понимание необходимости рассчитывать собственные силы и планировать результат. |
| 11 | Сюжетно-ролевая игра «Больница» | 1 | Осваивают новый речевой материал, а также получают навыки его практического использования в быту и при коммуникации с внешней средой. |
| 12 | Игра «Попади снежком в цель» | 1 | Тренируют ловкость, меткость и навык правильного координирования своих движений. |
| 13 | «Зимние игры со снегом. Строим снежную крепость» | 1 | Учатся уважительно относиться к культуре русского и других народов через познание их сезонных забав и традиций. Формируют дружественное отношение к одноклассникам в ходе выполнения общего дела. Упрочняют навыки и желание контактировать, общаться и сотрудничать с другими людьми при выполнении задания. |
| 14 | Соревнование «Прыгни дальше» | 1 | Тренируют ловкость и координацию. |
| 15 | Соревнование «Весёлые старты» | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений на индивидуальном уровне. Приобретают понимание необходимости рассчитывать собственные силы и планировать результат. |
| 16 | Соревнование «Попади в обруч» | 1 | Тренируют ловкость, меткость и навык правильного координирования своих движений. |
| 17 | Эстафета «Передай мяч» | 1 | Развивают ловкость, координацию, быстроту реакции, способности взаимодействовать с другими членами команды, договариваться и приходить к общему решению бесконфликтным путём. |
| 18 | Метание мяча в цель | 1 | Тренируют ловкость, меткость и навык правильного координирования своих движений. |
| 19 | «Весёлая эстафета» | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений как на личностном, так и на групповом уровнях. |
| 20 | Игра с мячом «Пионербол» | 1 | Приобретают способности усваивать правила спортивных игр, взаимодействовать с другими членами команды. Развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. |
| 21 | Игра с мячом «Выбивной» | 1 | Развивают коммуникативные навыки, умение работать в команде, способность доброжелательно и с пониманием относиться к общим успехам и неудачам. Приобретают |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | | способность усваивать правила спортивных игр. Тренируют ловкость и скорость реакций. |
| 22 | Игра «Полоса препятствий» | 1 | Развивают двигательные реакции, точность движения, ловкость; раскрывают природные задатки и двигательные способности. |
| Раздел «Беседы об основах здорового образа жизни» | | | |
| 1. | Беседа «Соблюдение режима дня школьника - основа здоровья» | 1 | Расширяют словарный запас в сфере здоровья и здорового образа жизни. Формируют представление о важности соблюдения режима дня для поддержания своего здоровья. |
| 2. | Беседа «Оказание первой медицинской помощи при носовом кровотечении» | 1 | Знакомятся с новым речевым материалом в области оказания первой помощи. Получают базовые знания о правилах поведения в ситуации необходимости оказания посильной медицинской помощи. |
| 3. | Беседа «Быть красивым, значит быть здоровым. Гигиена тела, уход за кожей» | 1 | Осваивают новый речевой материал по теме беседы. Формируют базовое представления о взаимосвязи гигиены и общего здоровья человека. |
| 4. | Беседа «Меры профилактики кишечных инфекций» | 1 | Обогащают словарный запас. Приобретают знания о необходимости соблюдения определённых мер по предупреждению заболеваний кишечника. |
| 5. | Беседа «Как сохранить 32 жемчужины» | 1 | Обогащают словарный запас. Формируют устойчивое понимание значения соблюдения гигиены полости рта. |
| 6. | Беседа «Влияние вредных привычек на организм подростка» | 1 | Расширяют словарный запас; осознают необходимость избегать вредные привычки и бороться с ними. |
| 7. | Беседа «Правильное питание – залог здоровья» | 1 | Обогащают словарный запас. Развивают навыки участия в дискуссии. Осваивают базовые принципы самостоятельного составления рациона питания. Формируют представление о необходимости осознанного подхода к выбору продуктов. |
| 8. | Беседа «Польза рыбы и рыбных продуктов» | 1 | Осваивают новый и закрепляют ранее изученный речевой материал. Информированы о пользе рыбы как продукта питания и неотъемлемой части рациона человека. |
| 9. | Беседа «Оказание первой медицинской помощи при ушибах» | 1 | Закрепляют изученный ранее речевой материал, совершенствуют навыки участия в дискуссии; приобретают знания об оказании первой помощи при ушибах. |
| 10 | Беседа «Как беречь зрение. Простые советы по сохранению зрения» | 1 | Обогащают словарный запас. Практикуются в применении ранее изученного речевого материала. Формируют понимание необходимости бережного отношения к своему зрению. |
| 11 | Беседа «Тренировка памяти. Память и | 1 | Получают знания о некоторых способах тренировки памяти. Выполняют |

| | | | |
|----|----------------------------------|---|---|
| | обучение» | | тренировочные задания. |
| 12 | Беседа «Дружба юношей и девушек» | 1 | Информируются о нормах поведения, сформированных и принимаемых обществом. Закладываются нравственные установки и формируется здоровое отношение к рассматриваемому формату коммуникаций между людьми. |

| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|--------------------------------|--|--------------|---|
| 7 класс | | | |
| Раздел «Подвижные игры» | | | |
| 1. | Игра в футбол | 1 | Закрепляют навыки следования правилам, тренируют ловкость, координацию; формируют устойчивое представление о вариативности активного досуга, укрепляющего здоровье и общее физическое состояние человека. |
| 2. | Игра в баскетбол | 1 | Развивают двигательные реакции, точность движения, ловкость; раскрывают природные задатки и двигательные способности. |
| 3. | Игра в теннис | 1 | Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств с помощью спортивных подвижных игр с инвентарём. Улучшают координацию. |
| 4. | Игра в пионербол | 1 | Приобретают способности усваивать правила спортивных игр, а также следовать им, взаимодействовать с другими членами команды. Развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. |
| 5. | Игра в волейбол | 1 | Развивают двигательные реакции, точность движения, ловкость; раскрывают природные задатки и двигательные способности. |
| 6. | Игра в футбол | 1 | Закрепляют навыки следования правилам, тренируют ловкость, координацию; формируют устойчивое представление о вариативности активного досуга, укрепляющего здоровье и общее физическое состояние человека. |
| 7. | Настольная игра «Шахматы» | 1 | Закрепляют способности усваивать правила спортивных игр и следовать им. Исследуют интеллектуальные спортивные игры и их особенности. |
| 8. | Настольная игра «Шашки» | 1 | Закрепляют способности усваивать правила спортивных игр и следовать им. Исследуют интеллектуальные спортивные игры и их особенности. |
| 9. | Турнир по настольным спортивным играм (шахматы и | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений на |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | шашки) | | индивидуальном уровне. Приобретают понимание необходимости рассчитывать собственные силы и планировать результат. |
| 10. | Зимние игры | 1 | Вспоминают о сезонных играх. Закрепляют навыки следования правилам, тренируют ловкость, координацию; формируют устойчивое представление о вариативности активного досуга, укрепляющего здоровье и общее физическое состояние человека. |
| 11. | Игра «Попади снежком в цель» | 1 | Тренируют ловкость, меткость и навык правильного координирования своих движений. |
| 12. | «Зимние игры со снегом. Лепим снеговика» | 1 | Учатся уважительно относиться к культуре русского и других народов через познание их сезонных забав и традиций. Формируют дружественное отношение к одноклассникам в ходе выполнения общего дела. Упрочняют навыки и желание контактировать, общаться и сотрудничать с другими людьми при выполнении задания. |
| 13. | Эстафета с кеглями | 1 | Развивают ловкость, координацию, быстроту реакции, способности взаимодействовать с другими членами команды, договариваться и приходить к общему решению бесконфликтным путём. |
| 14. | Салки со снежками | 1 | Тренируют весь комплекс физических характеристик. Формируют доброжелательное отношение к одноклассникам. |
| 15. | Соревнование «Весёлые старты» | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений на индивидуальном уровне. Приобретают понимание необходимости рассчитывать собственные силы и планировать результат. |
| 16. | Соревнование «Попади в обруч» | 1 | Тренируют ловкость, меткость и навык правильного координирования своих движений. |
| 17. | «Веселая эстафета» | 1 | Развивают ловкость, координацию, быстроту реакции, способности взаимодействовать с другими членами команды, договариваться и приходить к общему решению бесконфликтным путём. |
| 18. | Метание мяча в цель | 1 | Тренируют ловкость, меткость и навык правильного координирования своих движений. |
| 19. | Игра в теннис | 1 | Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств с помощью спортивных подвижных игр с инвентарём. Улучшают координацию. |
| 20. | Игра с мячом | 1 | Приобретают способности усваивать правила |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | «Пионербол» | | спортивных игр, взаимодействовать с другими членами команды. Развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. |
| 21. | Футбол | 1 | Развивают коммуникативные навыки, умение работать в команде, способность доброжелательно и с пониманием относиться к общим успехам и неудачам. Приобретают способность усваивать правила спортивных игр. Тренируют ловкость и скорость реакций. |
| 22. | «Весёлые старты» | 1 | Развивают двигательные реакции, точность движения, ловкость; раскрывают природные задатки и двигательные способности. |
| Раздел «Беседы об основах здорового образа жизни» | | | |
| 1. | Беседа «Регулярность питания» | 1 | Вспоминают основы правильного составления рациона, усваивают основные принципы регулярности питания. |
| 2. | Беседа «Осанка, походка, все то, что тебя сделает здоровым и красивым» | 1 | Знакомятся с новым речевым материалом. Информированы о важности внимательного отношения к осанке и здоровью позвоночника. |
| 3. | Беседа «Влияние никотина на организм человека» | 1 | Осваивают новый речевой материал по теме беседы. Формируют негативное отношение к никотину и вредным привычкам. Практикуют навыки участия в дискуссии. |
| 4. | Беседа «Уход за кожей лица. Типы кожи» | 1 | Обогащают словарный запас. Приобретают знания о необходимости соблюдения определённых мер по предупреждению заболеваний кожи. |
| 5. | Беседа «Оказание первой медицинской помощи при вывихах, растяжениях» | 1 | Приобретают знания об оказании помощи при вывихах и растяжениях. |
| 6. | Беседа «Сон - залог здоровья, долголетия и красоты. Доказано наукой» | 1 | Закрепляют представление о важной роли сна для здоровья, физической и интеллектуальной жизнедеятельности человека. |
| 7. | Беседа «Как правильно ухаживать за зубами: полезные советы» | 1 | Обогащают словарный запас. Развивают навыки участия в дискуссии. Осваивают базовые навыки ухода за полостью рта. |
| 8. | Беседа «Влияние компьютерных игр на психику и поведение человека» | 1 | Осваивают новый и закрепляют ранее изученный речевой материал. Информированы о необходимости ответственного отношения к планированию досуга. |
| 9. | Беседа «Физические | 1 | Закрепляют изученный ранее речевой материал, совершенствуют навыки участия в |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | особенности развития мальчика и девочки» | | дискуссии; приобретают знания об особенностях развития мужского и женского организма в целях формирования стремления к грамотному планированию физической нагрузки. |
| 10. | Беседа «Первая помощь при ссадинах и порезах» | 1 | Обогащают словарный запас. Практикуются в применении ранее изученного речевого материала. Получают знания о первой помощи при ссадинах и порезах. Суммируют общие знания о первой помощи, полученные ранее. |
| 11. | Беседа «Профилактика инфекционных и простудных заболеваний» | 1 | Получают знания о средствах профилактики инфекционных и простудных заболеваний. Информированы о причинах, их вызывающих, а также о возможностях предотвращения негативных последствий таких заболеваний (осложнений). |
| 12. | Беседа «Уход за ногами. Как бороться с мозолями» | 1 | Получают знания о здоровье ног и отличительных способах ухода за кожей в данной области. |

| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|--------------------------------|---|--------------|---|
| 8 класс | | | |
| Раздел «Подвижные игры» | | | |
| 1. | День здоровья. Разучиваем новые и вспоминаем ранее изученные спортивные игры. | 1 | Приобретают знания о народных играх, учатся уважительно относиться к традициям русской культуры и культур других народов. Приобретают способность усваивать правила различных игр через разнообразный речевой материал. |
| 2. | Настольные игры (шашки и шахматы) | 1 | Закрепляют способности усваивать правила спортивных игр и следовать им. Исследуют интеллектуальные спортивные игры и их особенности. |
| 3. | Игра-соревнование «Волейбол» | 1 | Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств с помощью спортивных подвижных игр с инвентарём. Улучшают координацию. |
| 4. | Игра-соревнование «Футбол» | 1 | Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств с помощью спортивных подвижных игр с инвентарём. Улучшают координацию. |
| 5. | Игра-соревнование «Баскетбол» | 1 | Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств с помощью спортивных подвижных игр с инвентарём. Улучшают координацию. |
| 6. | «Весёлые старты» | 1 | Развивают коммуникативные навыки, умение работать в команде, способность доброжелательно и с пониманием относиться к общим успехам и неудачам. Приобретают |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | | способность усваивать правила спортивных игр. Тренируют ловкость и скорость реакций. |
| 7. | Игра-соревнование «Теннис» | 1 | Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств с помощью спортивных подвижных игр с инвентарём. Улучшают координацию. |
| 8. | Игра «Бадминтон» | 1 | Закрепляют способности усваивать правила спортивных игр и следовать им. Исследуют новый речевой материал, связанный с игрой. |
| 9. | Зимние игры со снегом. Строим снежную крепость. | 1 | Учатся уважительно относиться к культуре русского и других народов через познание их сезонных забав и традиций. Формируют дружественное отношение к одноклассникам в ходе выполнения общего дела. Упрочняют навыки и желание контактировать, общаться и сотрудничать с другими людьми при выполнении задания. |
| 10. | Зимние игры | 1 | Вспоминают о сезонных играх. Закрепляют навыки следования правилам, тренируют ловкость, координацию; формируют устойчивое представление о вариативности активного досуга, укрепляющего здоровье и общее физическое состояние человека. |
| 11. | Игра «Попади снежком в цель» | 1 | Тренируют ловкость, меткость и навык правильного координирования своих движений. |
| 12. | «Зимние игры со снегом. Лепим снеговика» | 1 | Учатся уважительно относиться к культуре русского и других народов через познание их сезонных забав и традиций. Формируют дружественное отношение к одноклассникам в ходе выполнения общего дела. Упрочняют навыки и желание контактировать, общаться и сотрудничать с другими людьми при выполнении задания. |
| 13. | Соревнования по настольным играм. Шашки , шахматы | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений на индивидуальном уровне. Приобретают понимание необходимости рассчитывать собственные силы и планировать результат. |
| 14. | Салки со снежками | 1 | Тренируют весь комплекс физических характеристик. |
| 15. | «Весёлая эстафета» | 1 | Развивают ловкость, координацию, быстроту реакции, способности взаимодействовать с другими членами команды, договариваться и приходить к общему решению бесконфликтным путём. |
| 16. | Игры-догонялки | 1 | Тренируют ловкость и навык правильного координирования своих движений. |
| 17. | Игра «Мяч об | 1 | Развивают ловкость, координацию, быстроту |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | землю» | | реакции, способности взаимодействовать с другими членами команды. |
| 18. | Метание мяча в цель | 1 | Тренируют ловкость, меткость и навык правильного координирования своих движений. |
| 19. | Прыжки в длину | 1 | Тренируют способность правильно координировать свои движения. |
| 20. | Прыжки с мячом | 1 | Развивают природные задатки и двигательные способности. |
| 21. | Баскетбол | 1 | Развивают коммуникативные навыки, умение работать в команде, способность доброжелательно и с пониманием относиться к общим успехам и неудачам. Приобретают способность усваивать правила спортивных игр. Тренируют ловкость и скорость реакций. |
| 22. | Игра «Выбивной» | 1 | Развивают двигательные реакции, точность движения, ловкость; раскрывают природные задатки и двигательные способности. |
| Раздел «Беседы об основах здорового образа жизни» | | | |
| 1. | Беседа «Правильное питание и возраст. Режим дня школьника» | 1 | Обогащают словарный запас. Развивают навыки участия в дискуссии; применяют ранее полученные знания в аргументации своей позиции. |
| 2. | Беседа «Определение доброкачественности продуктов» | 1 | Знакомятся с новым речевым материалом. Информированы о важности внимательного отношения к выбору продуктов питания. |
| 3. | Беседа «Полезные и вредные пищевые добавки» | 1 | Осваивают новый речевой материал по теме беседы; расширяют багаж знаний о питании. |
| 4. | Беседа «Здоровье и позитивное планирование жизни» | 1 | Обогащают словарный запас. Усваивают комплексные характеристики в теме здоровья. Закрепляют представление о взаимосвязи различных элементов здоровья. |
| 5. | Беседа «Проблемы подросткового возраста. Как с ними бороться?» | 1 | Рассуждают о проблемах подросткового возраста. Составляют памятку о том, как бороться с ними. |
| 6. | Беседа «Как правильно ухаживать за зубами: полезные советы» | 1 | Обогащают словарный запас. Развивают навыки участия в дискуссии. Осваивают базовые навыки ухода за полостью рта. |
| 7. | Беседа «Бережем глаза. Правила для хорошего зрения» | 1 | Обогащают словарный запас. Практикуются в применении ранее изученного речевого материала. Формируют понимание необходимости бережного отношения к своему зрению. |
| 8. | Беседа «Здоровый образ жизни и профилактика» | 1 | Формируют комплексное представление о причинах переутомления и его профилактике. |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | утомления» | | |
| 9. | Беседа «Мифы о пользе алкоголя» | 1 | Закрепляют негативное отношение к вредным привычкам. Участвуют в дискуссии. Находят примеры негативного влияния различных вредных привычек на здоровье, жизнь и моральный облик человека. |
| 10. | Беседа «Виртуальные миры или влияние онлайн-игр на психику человека» | 1 | Обогащают словарный запас. Практикуются в применении ранее изученного речевого материала. Ведут дискуссию в соответствии с ранее полученными по теме знаниями. Формируют выводы по рассматриваемому вопросу. |
| 11. | Беседа «Сотовый телефон: польза и вред» | 1 | Усваивают представление о необходимости использовать устройство по назначению, а так же в образовательных целях, не злоупотребляя его функционалом. |
| 12. | Беседа «Ранние половые связи и их последствия» | 1 | Получают базовые знания об опасности безответственного отношения к данной области человеческой жизни. Формируются нравственные установки на социально приемлемое взаимодействие. Получают знания о половых инфекциях и об иных заболеваниях, передающихся половым путём. |

| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|--------------------------------|---|--------------|---|
| 9 класс | | | |
| Раздел «Подвижные игры» | | | |
| 1. | Спортивный час «День здоровья» | 1 | Учатся уважительно относиться к культуре русского и других народов через познание их сезонных забав и традиций. Формируют дружественное отношение к одноклассникам в ходе выполнения общего дела. Упрочняют навыки и желание контактировать, общаться и сотрудничать с другими людьми при выполнении задания. |
| 2. | Спортивный час «Разучиваем спортивные игры» | 1 | Приобретают знания о народных играх, учатся уважительно относиться к традициям русской культуры и культур других народов. Усваивают правила различных игр через разнообразный речевой материал. |
| 3. | «Веселые старты» | 1 | Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств с помощью спортивных подвижных игр с инвентарём. Улучшают координацию. |
| 4. | Спортивная эстафета «Спортландия» | 1 | Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств с помощью спортивных подвижных игр с инвентарём. Улучшают координацию. |
| 5. | Игра-соревнование «Волейбол» | 1 | Приобретают способности усваивать правила спортивных игр, взаимодействовать с другими |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | | членами команды. Развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. |
| 6. | Игра-соревнование «Футбол» | 1 | Развивают коммуникативные навыки, умение работать в команде, способность доброжелательно и с пониманием относиться к общим успехам и неудачам. Приобретают способность усваивать правила спортивных игр. Тренируют ловкость и скорость реакций. |
| 7. | «Баскетбол» | 1 | Развивают двигательные реакции, точность движения, ловкость; раскрывают природные задатки и двигательные способности. |
| 8. | Игра-соревнование «Теннис» | 1 | Закрепляют способности усваивать правила спортивных игр и следовать им. Исследуют новый речевой материал, связанный с игрой. |
| 9. | Спортивный час «А, ну-ка, мальчишки!» | 1 | Информируются об индивидуальных физических различиях юношей и девушек, связанных с силой и выносливостью. Изучают отдельные виды упражнений. |
| 10. | Соревнование «Три прыжка» | 1 | Тренируют способность правильно координировать свои движения. |
| 11. | Игра «Попади снежком в цель» | 1 | Тренируют ловкость, меткость и навык правильного координирования своих движений. |
| 12. | Соревнования по настольным играм. Шашки , шахматы | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений на индивидуальном уровне. Приобретают понимание необходимости рассчитывать собственные силы и планировать результат. |
| 13. | Игра «Обведи мяч вокруг кегли» | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений на индивидуальном уровне. Приобретают понимание необходимости рассчитывать собственные силы и планировать результат. |
| 14. | Салки со снежками | 1 | Тренируют весь комплекс физических характеристик. |
| 15. | Эстафета с кеглями | 1 | Развивают ловкость, координацию, быстроту реакции, способности взаимодействовать с другими членами команды, договариваться и приходить к общему решению бесконфликтным путём. |
| 16. | Пионербол | 1 | Тренируют ловкость и навык правильного координирования своих движений. |
| 17. | Прыжки в длину | 1 | Тренируют способность правильно координировать свои движения. |
| 18. | Волейбол | 1 | Развивают весь комплекс физических характеристик. |
| 19. | Баскетбол | 1 | Развивают коммуникативные навыки, умение |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | | работать в команде, способность доброжелательно и с пониманием относиться к общим успехам и неудачам. Приобретают способность усваивать правила спортивных игр. Тренируют ловкость и скорость реакций. |
| 20. | Прыжки с мячом | 1 | Развивают природные задатки и двигательные способности. |
| 21. | Игры-соревнования с мячом | 1 | Развивают коммуникативные навыки, умение работать в команде, способность доброжелательно и с пониманием относиться к общим успехам и неудачам. Приобретают способность усваивать правила спортивных игр. Тренируют ловкость и скорость реакций. |
| 22. | Футбол | 1 | Развивают коммуникативные навыки, умение работать в команде, способность доброжелательно и с пониманием относиться к общим успехам и неудачам. Приобретают способность усваивать правила спортивных игр. Тренируют ловкость и скорость реакций. |
| Раздел «Беседы об основах здорового образа жизни» | | | |
| 1. | Беседа «Режим дня школьника- залог здоровья» | 1 | Обогащают словарный запас. Развивают навыки участия в дискуссии; применяют ранее полученные знания в аргументации своей позиции. |
| 2. | Беседа «Береги честь смолоду» (половое воспитание) | 1 | Информируются о половом здоровье и о нравственных нормах в сфере межличностных отношений. |
| 3. | Беседа «Пивной алкоголизм-это опасно!» | 1 | Осваивают новый речевой материал по теме беседы; расширяют багаж знаний о вреде некоторых привычек и об их последствиях. |
| 4. | Беседа «Косметика- вред или польза» | 1 | Самостоятельно исследуют тему беседы, после чего оттачивают навыки участия в дискуссии, осваивая дополнительную информацию, транслируемую координатором беседы. |
| 5. | Беседа «Жизнь дана одна...» | 1 | Рассуждают о проблемах подросткового возраста, счастья, морали и их влияния на жизнь человека и его здоровье. Составляют памятку о том, как бороться с неблагоприятными факторами среды. |
| 6. | Беседа «Кто курит, тот жизнь свою губит! Хочешь ли ты сохранить свое здоровье?» | 1 | Закрепляют негативное отношение к вредным привычкам, в частности, к употреблению табака. Формируют мышление направленное на поиск здоровьесберегающих способов организации досуга. |
| 7. | Беседа «Что ты должен знать о СПИД, ВИЧ» | 1 | Получают новые знания о последствиях безответственного отношения к половой жизни. Формируются нравственные установки на социально приемлемое взаимодействие. Получают знания о половых инфекциях и об иных заболеваниях, передающихся половым путём (в частности ВИЧ и СПИД). |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 8. | Беседа «Беспечность, приводящая к болезни, смерти» | 1 | Формируют комплексное представление об осторожности и ответственности в области сохранения здоровья. |
| 9. | Беседа «Не все вкусно, что полезно и не все полезно, что вкусно» | 1 | Вспоминают речевой материал о питании. Закрепляют представление о важности внимательного отношения к своему рациону. |
| 10. | Беседа «Оказание доврачебной помощи при сотрясении мозга, переломе, кровотечении» | 1 | Обогащают словарный запас. Практикуются в применении ранее изученного речевого материала. Ведут дискуссию в соответствии с ранее полученными по теме знаниями. Формируют выводы по рассматриваемому вопросу, которые направлены на желание быть подготовленными к непредвиденным ситуациям, связанным с темой беседы. |
| 11. | Беседа «Какую воду ты пьешь?» | 1 | Осведомляются о различном качестве и происхождении воды и о её влиянии на организм человека. |
| 12. | Беседа «Профилактика вредных привычек. Ты уже взрослый. Ты в ответе за свою жизнь» | 1 | Закрепляют негативное отношение к вредным привычкам; самостоятельно формируют памятки и рекомендации в области профилактики. |

| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|--------------------------------|-----------|--------------|---|
| 10 класс | | | |
| Раздел «Подвижные игры» | | | |
| 1. | Футбол | 1 | Развивают коммуникативные навыки, умение работать в команде, способность доброжелательно и с пониманием относиться к общим успехам и неудачам. Приобретают способность усваивать правила спортивных игр. Тренируют ловкость и скорость реакций. |
| 2. | Волейбол | 1 | Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств с помощью спортивных подвижных игр с инвентарём. Улучшают координацию. |
| 3. | Пионербол | 1 | Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств с помощью спортивных подвижных игр с инвентарём. Улучшают координацию. |
| 4. | Теннис | 1 | Закрепляют способности усваивать правила спортивных игр и следовать им. Исследуют новый речевой материал, связанный с игрой. |
| 5. | Бадминтон | 1 | Закрепляют способности усваивать правила спортивных игр и следовать им. Исследуют новый речевой материал, связанный с игрой. Развивают ловкость, быстроту реакции, |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | | координацию. |
| 6. | Баскетбол | 1 | Развивают двигательные реакции, точность движения, ловкость; раскрывают природные задатки и двигательные способности. |
| 7. | Эстафета | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений как на личном, так и на групповом уровнях. |
| 8. | Соревнование «Попади в обруч» | 1 | Тренируют ловкость, меткость и навык правильного координирования своих движений. |
| 9. | Соревнование «Три прыжка» | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений на индивидуальном уровне. Приобретают понимание необходимости рассчитывать собственные силы и планировать результат. |
| 10. | Игра «Полоса препятствий» | 1 | Развивают двигательные реакции, точность движения, ловкость; раскрывают природные задатки и двигательные способности. |
| 11. | Игра «Мяч об землю» | 1 | Развивают ловкость, координацию, быстроту реакции, способности взаимодействовать с другими членами команды. |
| 12. | Соревнования по настольным играм. Шашки , шахматы | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений на индивидуальном уровне. Приобретают понимание необходимости рассчитывать собственные силы и планировать результат. |
| 13. | Игра «Обведи мяч вокруг кегли» | 1 | Усваивают правильную модель поведения в соревновательном процессе. Приобретают навыки оценивания собственных сил и принятия взвешенных решений на индивидуальном уровне. Приобретают понимание необходимости рассчитывать собственные силы и планировать результат. |
| 14. | Салки со снежками | 1 | Тренируют весь комплекс физических характеристик. |
| 15. | Эстафета с кеглями | 1 | Развивают ловкость, координацию, быстроту реакции, способности взаимодействовать с другими членами команды, договариваться и приходить к общему решению бесконфликтным путём. |
| 16. | Пионербол | 1 | Тренируют ловкость и навык правильного координирования своих движений. |
| 17. | Пионербол | 1 | Тренируют ловкость и навык правильного координирования своих движений. |
| 18. | Волейбол | 1 | Развивают весь комплекс физических |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | | характеристик. |
| 19. | Волейбол | 1 | Развивают весь комплекс физических характеристик. |
| 20. | Баскетбол | 1 | Развивают природные задатки и двигательные способности. |
| 21. | Баскетбол | 1 | Развивают природные задатки и двигательные способности. |
| 22. | Турнир по играм с мячом | 1 | Развивают коммуникативные навыки, умение работать в команде, способность доброжелательно и с пониманием относиться к общим успехам и неудачам. Приобретают способность усваивать правила спортивных игр. Тренируют ловкость и скорость реакций. |
| Раздел «Беседы об основах здорового образа жизни» | | | |
| 1. | Беседа «Правила личной гигиены» | 1 | Обогащают словарный запас. Формируют навык самостоятельного поиска информации для личного пользования и презентации. |
| 2. | Беседа «Золотые правила рационального сбалансированного питания» | 1 | Вспоминают и закрепляют модель правильного пищевого поведения. |
| 3. | Беседа «Полезные и вредные продукты для ПП» | 1 | Получают расширенные знания о продуктах, их составе и долгосрочном влиянии на организм человека. |
| 4. | Беседа «Зависимость здоровья человека от окружающей среды» | 1 | Формируют комплексное представление о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды. Закрепляют установку на бережное отношение к природе. |
| 5. | Беседа «Олимпийские и паралимпийские чемпионы Кубани» | 1 | Получают знания о спортивных достижениях представителей малой Родины и дополнительную информацию об олимпийском и паралимпийском движениях. |
| 6. | Беседа «Здоровый сон: влияние на красоту и самочувствие человека» | 1 | Закрепляют позитивную модель поведения в области планирования режима дня и сна. Информированы о влиянии нарушений сна на умственную активность человека, его внешний вид и физическое состояние. |
| 7. | Беседа «Образ жизни и здоровье человека. Опасности спорта» | 1 | Получают более глубокие знания об образе жизни, о регулярных физических упражнениях и спорте, а также о различии данных видов активности. |
| 8. | Беседа «Как бытовая химия влияет на здоровье человека» | 1 | Формируют комплексное представление об осторожности и ответственности при использовании средств бытовой химии. |
| 9. | Беседа «Как избежать болезненных последствий любви» | 1 | Вспоминают ранее полученные знания о ЗППП, ВИЧ и СПИД. Информированы о вопросах, связанных с возникновением нежелательной беременности. |

| | | | |
|-----|---|----|--|
| 10. | Беседа «Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье» | 1 | Обогащают словарный запас в области репродуктивного здоровья. Узнают о значении гормонов. |
| 11. | Беседа «Экзамены без стресса» | 1. | Осведомляются о подходах к уменьшению влияния стресса на организм. |
| 12. | Беседа «Экзамены без стресса» | 1 | Формируют памятки по подготовке к экзаменам, а также по формированию здорового отношения и восприятия экзаменационных испытаний. |

8. Описание материально-технического обеспечения.

Для успешной реализации программы курса требуется материально-техническое обеспечение:

- Мультимедийные презентации;
- Авторские презентации;
- печатные пособия;
- демонстрационные пособия;
- спортивный инвентарь.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения воспитателей
среднего и старшего звена

ГКОУ школы-интерната №2 г.Армавира

от .08.2021г №1

/Ядыкина У.М./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

ГКОУ школы-интерната №2

г.Армавира

/Н.В.Даньшина/

_____2021года