

Республика Дагестан  
Администрация городского округа «город Дербент»  
Муниципальное казенное учреждение  
«ДЕРБЕНТСКОЕ ГОРОДСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение, реализующее  
адаптированные основные общеобразовательные программы  
«Школа-интернат №7»  
368600, г. Дербент ул. Э. Пашабекова, 1 ; 8(928) 681-93-15 skoshi.v7@mail.ru

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО  
учителей - предметников  
Протокол № 1  
от «31.08.2023»

*С.С. [подпись]*

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора  
по УВР МБОУ  
«Школа-интернат №7»  
*Садыхова М.А.* Садыкова М.А.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ  
«Школа-интернат №7»  
Приказ № К-44 от «28» 08.23  
*Мамедова Л.Н.* Мамедова Л.Н.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
обучающихся 5 класса  
по учебному предмету:

**внеурочная деятельность «Будь здоров!»**

составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы  
(ФАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями),

**ВАРИАНТ 1, согласно требованиям ФГОС**  
на 2023-2024 учебный год

(с изменениями и дополнениями, в соответствии с Федеральной адаптированной основной  
общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), утвержденной Приказом Министерства просвещения  
РФ от 24 ноября 2022 года № 1026.)

Составитель :  
учитель-дефектолог  
Ибрагимова Е.Н

г. Дербент 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будь здоров!» для обучающихся 5-х классов является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальным нарушением) (АООП ФГОС ООУ\о).

Программа «Будь здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

*Актуальность программы:* как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному

развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую часть – организация подвижных игр.

Пути и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

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.

#### **Цели программы:**

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

#### **Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;

- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### **Ценностные ориентиры программы**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на *принципах*:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – к своей стране, её культуре.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

### **Основные направления реализации программы**

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения 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

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинским работником.

#### **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

#### **Алгоритм работы с подвижными играми:**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

#### **Режим и место проведения занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению воспитателя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

### **Критерии результатов практической деятельности**

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Среди учащихся класса нет курящих детей.
- Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
- Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

#### **Формы подведения итогов работы:**

Анкетирование детей

*В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 5 класса должны:*

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

#### **уметь:**

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

## **Планируемые результаты освоения программы:**

### *Предполагаемые результаты реализации 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 при занятии спортом; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

*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 спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

#### **Познавательные**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;

- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

### **Регулятивные**

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

### **Коммуникативные**

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

### **Предметные результаты**

#### **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека; • основы рационального питания;

- влияние режима питания на здоровье;

- правила оказания первой помощи;

- и соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

**Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся 5 класса, на 1 год обучения. Общее количество часов в год – 33 часа.

Количество часов в неделю – 1 час.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю по 40 минут

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Кол-во часов		Основное содержание программы по теме	Форма организации занятия
		теория	практ.		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	2	<p>Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.</p>	групповая
2	Питание и здоровье	3	2	<p>Правильное питание – залог здоровья. Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании. Секреты здорового питания.</p>	групповая
3	Мое здоровье в моих руках	5	6	<p>Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха. Домашняя аптечка. Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Понятие «режим дня», «работоспособность».</p>	групповая
4	Я в школе и дома	3	3	<p>Мой внешний вид – залог здоровья. Гигиена кожи, одежды,</p>	групповая

				обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями. Здоровье и домашние задания. Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха.	
5	Я и моё ближайшее окружение	2	1	Посеешь характер – пожнешь судьбу. Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие.	групповая
6	Первая доврачебная помощь	3	3	Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Лекарственные растения на службе человека.	групповая
Итого	34	17	17		

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Будь здоров!»**

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Ко л- во ча- сов</b>	<b>Планир уемая дата</b>	<b>Фактичес кая дата</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Методы деятельности</b>
<b>I</b>	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>3</b>				игровой, информационно- развивающий, репродуктивный, частично-поисковый, объяснительно- иллюстративный, словесные и наглядные методы, практические
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.	
2	Физическая активность и здоровье.	1			Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.	
3	Выпуск санитарного	1			Планирование свои действия в соответствии с поставленной задачей	

	бюллетеня о здоровом образе жизни.				и условиями её реализации. Адекватное оценивание своей деятельности, умение контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других	
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>				игровой, информационно-развивающий, репродуктивный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный, словесные и наглядные методы, практические
1	Правильное питание – залог здоровья.	1			Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.	
2	Секреты здорового питания.	1			Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.	
3	Культура питания. Этикет.	1			Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.	

	«Приглашение к чаю».				Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.	
4	Бабушкины рецепты.	1			Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.	
5	Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	1			Умение представить и защитить свою работу	
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>11</b>				игровой, информационно-развивающий, репродуктивный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный, словесные и наглядные методы, практические
1	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1			Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.	
2	Домашняя аптечка.	1			Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской	

					помощи.	
3	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1			<p>Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки.</p> <p>Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других</p>	
4	Профилактика заболеваний зубов.	1			<p>Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.</p>	
5	Влияние погоды на здоровье.	1			<p>Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила</p>	

					обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий.
6	Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.	1			Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. Гимнастика для глаз.
7	Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	1			Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.
8	Сон и его значение для здоровья человека.	1			Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.
9	Экскурсия	1			Значение свежего воздуха, зеленых

	«Природа – источник здоровья».				насаждений для здоровья.	
10	Выставка поделок из природного материала.	1			Умение представить и защитить свою работу	
11	Спорт любить — здоровым быть!	1			Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.	
<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>				игровой, информационно-развивающий, репродуктивный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный, словесные и наглядные методы, практические
1	Мой внешний вид – залог здоровья.	1			Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.	
2	Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».	1			Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.	
3	Понятия «внимание», «работоспособность	1			Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в	

	».				учебе.	
4	Шалости и травмы в школе и дома.	1			Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.	
5	Компьютер — друг или враг?	1	10.03		Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером	
6	Игра–викторина «Мода и школьные будни»	1			Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.	
<b>V</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>3</b>				игровой, информационно-развивающий, репродуктивный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный, словесные и наглядные методы, практические
1	Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер».	1			Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест: «Какой у меня характер»	
2	В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить.	1			Психогимнастика: «Я желаю тебе...» Игра: «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.	
3	Создание правил крепкой дружбы.	1			Умение представить и защитить свою работу	
<b>VI</b>	<b>Первая доврачебная</b>	<b>6</b>				

	<b>помощь</b>					
1	Первая помощь при отравлениях.	1			Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.	развивающий, репродуктивный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный, словесные и наглядные методы, практические
2	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.	1			Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.	
3	Лекарственные растения на службе человека.	2			Лекарственные растения России. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?	
4	Создание памяток: «Осторожно клещи!».	1			Умение представить и защитить свою работу	
5	Создание проекта «Дерево здоровья»	1			Обучающиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».	

## **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. На основе первого уровня проводятся тесты 2 раза в год.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, кегли, кубики).
- Средства личной гигиены (зубные щетки, паста, расчески).
- Офтальмологическая таблица.
- Жесткие коврики и камешки.

### **Учебно-методическое обеспечение программы.**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М., 2002;
2. Вайнруб Е.М., Основные принципы гигиенического нормирования учебной и трудовой нагрузки школы. Автореферат диссертации доктора медицинских наук. Днепропетровск, 1971;
3. Васильева Н.В. Познавательная компетенция подростков как условие повышения эффективности обучения без ущерба для здоровья, Материалы V международного конгресса валеологов, СПб, 2007;
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М., 2007;
5. Доскин В.А., Глушкова Е.К., Сорокина Т.Н. Психофизиологическое развитие и состояние психического здоровья детей и подростков, М., 1987;
6. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе, СПб, 2007;
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр . – М., 2007;
8. Колбанов В.В. Валеологический практикум, СПб, 2005;
9. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье. М., 1972;
10. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков, М, 2004;
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения . – М., 2003