

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Ростовская-на-Дону санаторная школа-интернат № 74»**

Согласовано  
На педагогическом  
совете школы  
Протокол № 01 от 22.08.2025 г.

Принято  
на собрании трудового  
коллектива  
протокол № 03 от 21.08.2025 г.



Утверждаю:  
директор ГКОУ РО «Ростовская-на-Дону  
санаторная школа-интернат № 74»  
Чилингарова В.О.  
Приказ № 87-ОД от 25.08.2025 г.

**Рабочая программа по курсам внеурочной деятельности  
для обучающихся 5-9 классов  
«Со спортом по жизни»**

**Педагогический работник:** Походеева Людмила Алексеевна

**Квалификационная категория:** высшая

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального/основного/среднего общего образования

2025- 2026 учебный год

## **Содержание.**

- 1.Нормативная база
- 2.Пояснительная записка с указанием сроков реализации программы и продолжительностью занятия.
- 3.Цели, задачи, формы и методы работы.
- 4.Особенности образовательного учреждения.
- 5.Содержание курса с указанием основных разделов программы и количеством часов.
- 6.Личностные, метапредметные умения и предметные результаты освоения программы.
- 7.Календарно-тематическое планирование курса.
- 8.Информационно-методическое обеспечение/список литературы.

### **1. Нормативная база.**

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями,

внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1645, от 31 декабря 2015 г. № 1578, от 29 июня 2017 г. № 613, от 24 сентября 2020 г. № 519, от 11 декабря 2020 г. № 712, от 12 августа 2022 г. № 732.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» в редакции от 30.08.2024 года.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)безвредности для человека факторов среды обитания» в редакции от 16.12.2024 года.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 17 марта 2025г.
- «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21».
  - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 мая 2022 года № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования;
  - Устав образовательной организации.

## **2. Пояснительная записка с указанием сроков реализации программы и продолжительностью занятий.**

Программа по внеурочной деятельности «Со спортом по жизни!» для 5 - 9 классов санаторной школы – интернат №74 разработана в соответствии: Примерной программы по физической культуре: Примерная программа по физической культуре 5-9классы. - М. Просвещение, 2015 год); Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич - М. Просвещение, 2015 год;

Система образования - важнейшая социальная сфера общества, важнейший ресурс социально-экономического, политического и культурного развития государства. В проекте нового стандарта образования школа рассматривается как главный институт образования и социализации личности. Социализация ребенка в настоящее время признается в качестве одной из главных задач российского образования. Важно вовремя сориентировать ребенка в современной социокультурной среде, духовном и культурном наследии. Такая возможность общеобразовательным учреждениям предоставляется Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС). Физкультурными – оздоровительными мероприятиями во внеклассной работе по физической культуре, достигается формирование

физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий, физическими упражнениями и спортом. Она должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, направленных на выявление и развитие способностей обучающихся, которые помогут им самоопределиться и занять своё место в социуме.

Данная программа, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, которая должна предоставить разнообразные возможности выбора занятий, соответствующего образовательным потребностям обучающегося. Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения.

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, которая должна предоставить разнообразные возможности выбора занятий, соответствующего образовательным потребностям обучающегося. Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения.

Учитывая возможности образовательного учреждения, объем внеурочной деятельности школьников распределен на 2025-2026 год обучения, следующим образом: 5 класс – **33** часа, 7 «А» класс – **33** часа, 7 «Б» класс – **35** часа, 9 класс – **35** часа в учебный год. Время, отведенное на внеурочную деятельность, не учитывается при определении максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся, но учитывается при определении, направляемых на реализацию основной образовательной программы. Продолжительность занятия – 40 минут.

### **3. Цели, задачи, формы и методы работы.**

Создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций, а также формирование особого отношения к здоровью.

Спортивные игры, укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- выявление интересов, склонностей, способностей, возможностей обучающихся к различным видам деятельности;
- создание условий для индивидуального развития ребенка в избранной сфере внеурочной деятельности;
- формирование системы знаний, умений, навыков в избранном направлении деятельности;
- развитие опыта творческой деятельности, творческих способностей;
- создание условий для реализации приобретенных знаний, умений и навыков;
- развитие опыта неформального общения, взаимодействия, сотрудничества;
- расширение рамок общения с социумом.
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Формы внеурочной деятельности:**

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Организация походов, экскурсий, эстафет</li><li>• «Дней здоровья»</li><li>• «Весёлых стартов!»</li><li>• Подвижные игры</li><li>• Конкурсы между командами</li><li>• Приобщение к гигиенической и этической культуре</li><li>• Проведение спортивных соревнований</li><li>• Проведение бесед по охране труда, здоровья и ведения ЗОЖ</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Беседы, целевые прогулки, наблюдения, практикумы, интеллектуальные игры, игры – путешествия.</li><li>• Инструктажи, демонстрации упражнений.</li><li>• Применения на уроках игровых моментов.</li><li>• Военно-спортивные праздники.</li><li>• Видео - фрагменты</li><li>• Электронные справочники, пособия</li><li>• Мультимедийные образовательные ресурсы</li></ul> |
|--|--|

<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
-------------------	---------------------	-----------------------	------------------------

1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию 5.Воздействие на эмоциональную сферу 6. Организация деятельности	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы 10. Исследовательский проект	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов 4.Стимулирование поведения 5.Игровые ситуации
--	---	--	---

#### **4. Особенности образовательного учреждения.**

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Ростовская – на – Дону санаторная школа – интернат №74» было основано в марте 1946 года, на основании решения Исполнительного комитета

Городского Совета депутатов, как Городская санаторная - лесная школа. Учреждение изначально функционировало для государственной поддержки семей, в которых растут дети, инфицированные туберкулезом и соматически ослабленные. Плановая мощность здания – на 140 обучающихся. В санаторной школе – интернате дети второго и третьего уровня общего образования - с 1-го по 9-й классы.

В санаторную школу- интернат направляются обучающиеся имеющие малые и затихающие формы туберкулеза, клинические и спонтанно излеченные формы туберкулеза, латентную туберкулезную инфекцию и контактирующие с больным туберкулезом дома, а также нуждающиеся в консервативном лечении и состоящие на учете в городском и областном тубдиспансере. Дети поступают из образовательных школ города Ростова – на – Дону и районов Ростовской области.

Многие обучающиеся имеют большое количество сопутствующих туберкулезной инфекции заболеваний, они часто болеют и много пропускают занятий в общеобразовательной школе. Эти дети имеют большие пробелы в знаниях, некоторые обучающиеся педагогические запущены. По показаниям областного тубдиспансера направление выдается на срок от трех месяцев до полного учебного года, что влечет за собой сменяемость контингента обучающихся, состав детей постоянно меняется.

## 5. Содержание курса с указанием основных разделов программы и количества часов.

№ п/п	Основные разделы	Кол-во часов
	<b>5 класс</b>	
1.	Что такое здоровье? Это соблюдение самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.	16
2.	Интеллектуальные игры. Игры предназначены для снятия психофизиологической разгрузки, необходимой для обучающихся, способствует поднятию творческой активности.	5
3.	Гигиена и здоровье. Сохранение и укрепление здоровья, невозможно без обязательного соблюдения личной гигиены.	12
	Итого:	<b>33</b>
	<b>7 «А» класс</b>	

1.	Жить здоровым – здорово!	11
	Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.	
2.	Гигиена тела и лица.	7
	Правильный уход за кожей лица и тела, головы (волос) должны стать неотъемлемой, ежедневной процедурой.	
3.	«В здоровом теле – здоровый дух».	15
	Самое важное свойство для физического здоровья – это бодрость духа.	
	Итого:	<b>33</b>
	<b>7 «Б» класс</b>	
1.	Быть здоровым – жить в радости.	17
	Обучение жизненным навыкам на основе здоровьесберегающих и оздоровительных технологий.	
2.	Человек и социум.	11
	Рост и развитие человека, социально - адаптационные качества личности, потребность быть здоровым.	
3.	Питание и здоровье.	
	Вред быстрого питания, чем может закончиться переедание, непереносимость отдельных продуктов.	
4.	Гигиена и здоровье.	7
	Систематичность соблюдения правил, личной гигиены, необходимо, чтобы быть красивым и здоровым.	
	Итого:	<b>35</b>
	<b>9 класс</b>	
1.	Здоровье – бесценное богатство!	22
	Формирование у обучающегося способности к целостному, интегрированному поведению, направленному на реализацию собственных возможностей в физическом и личностном совершенствовании.	
2.	Правильное питание – здоровью в радость.	5
	Организация правильного питания, необходимого для здорового образа жизни.	
3.	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!	7

	Бодрое и веселое расположение духа – является основой жизни, которое дает физическое и психическое здоровье.	
	Итого:	34

Та часть внеурочной деятельности, часы которой включены в план внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности является обязательной для посещения.

При организации внеурочной деятельности используются собственные ресурсы школы (учителя, воспитатели, библиотекарь, педагог-психолог, социальный педагог, старшая вожатая) и ресурсы учреждений дополнительного образования детей.

Внеурочная деятельность организуется во второй половине учебного дня, способствует обеспечению удовлетворения запросов участников образовательных отношений, в том числе личных потребностей учащихся. В зависимости от своих интересов и потребностей каждый обучающийся формирует свой индивидуальный образовательный внеурочный вектор.

Для ребенка создается особое образовательное пространство, позволяющее развивать собственные интересы, успешно проходить социализацию на новом жизненном этапе, осваивать культурные нормы и ценности, вести здоровый образ жизни.

Содержание и перечень разделов внеурочной деятельности идет в соответствии с запросом детей и родителей.

Продолжительность спортивно - оздоровительных видов деятельности не более 1 часа.

## **6. Освоения личностных, метапредметных умений и предметных программ:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются личностные, метапредметные умения и предметные результаты.

*Личностные результаты* - обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;

*предметные результаты* – через формирование основных элементов научного знания;

*метапредметные результаты* – через универсальные учебные действия;

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;

***Планируемые результаты программы «Со спортом по жизни!» внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

*Знания и умения, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной спортивно - оздоровительной деятельности*

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Строим дом своего здоровья!» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по направлению «**Со спортом по жизни!**» **обучающиеся смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- предотвратить опасность употребления психоактивных веществ;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- уметь выполнять режим питания, этикет за столом;
- функциональное предназначение частей тела.

**Основной показатель реализации программы «Со спортом по жизни!»** Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

## **7. Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Со спортом по жизни!».**

### **5 класс**

Дата	№ п/п	Тематические блоки, темы	Кол-во часов		Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия		
<b>Что такое здоровье? - 16 часов</b>						
05.09	1.	Береги свое здоровье!	1		Лекция.	<a href="https://ok.ru/video/2204930214619">https://ok.ru/video/2204930214619</a>

12.09	2.	Что такое здоровье? Это самое ценное, что есть у человека.		1	Дискуссия.	<a href="https://vk.com/video-188135215_456239023?ref_domain=yastatic.net">https://vk.com/video-188135215_456239023?ref_domain=yastatic.net</a>
19.09	3.	Как можно сохранить свое здоровье?		1	Поделись своими знаниями.	<a href="https://yandex.ru/an/count/We0ejI_zO_oVX2Ldm0fKJ0ECWVistkHw127X1C46Vp-">https://yandex.ru/an/count/We0ejI_zO_oVX2Ldm0fKJ0ECWVistkHw127X1C46Vp-</a>
26.09	4.	Как вырасти умным и здоровым?		1	Упражнения и тренинги, практикум.	<a href="https://ok.ru/video/430669697344">https://ok.ru/video/430669697344</a>
03.10	5.	Кто с закалкой дружит, никогда не тужить!		1	Отработка на практике.	<a href="https://vk.com/video-91707207_456239389?ref_domain=yastatic.net">https://vk.com/video-91707207_456239389?ref_domain=yastatic.net</a>
10.10	6.	Воспитание культуры здоровья.		1	Правила, по которым мы должны жить.	<a href="https://yandex.ru/an/count/WbSejI_zO_oVX2Lbg0aqI00FWUystEJD61BmWcA3Fvt9dp_Ox">https://yandex.ru/an/count/WbSejI_zO_oVX2Lbg0aqI00FWUystEJD61BmWcA3Fvt9dp_Ox</a>
17.10	7.	Представление о здоровье как о ценности.		1	Физические упражнения для сохранения здоровья.	<a href="https://yandex.ru/an/count/WamejI_zO_oVX2Lbf0lKH04CVUCstERG-1BmWcA3Fvt9dp_">https://yandex.ru/an/count/WamejI_zO_oVX2Lbf0lKH04CVUCstERG-1BmWcA3Fvt9dp_</a>
24.10	8.	Изучаем режим дня школы.		1	Реальные ситуации. Как мы соблюдаем режим.	Реальные ситуации. Как мы соблюдаем режим.

07.11	9.	Полезные растения для человека.		1	Видео курсы. Экскурсия по школьному двору	<a href="https://yandex.ru/an/count/WaeejL_zOoVX2Lbf0kKH00EVTyStERSU27X1C46Vp-">https://yandex.ru/an/count/WaeejL_zOoVX2Lbf0kKH00EVTyStERSU27X1C46Vp-</a>
14.11	10.	Здоровье на уроке (физминутки).		1	Здоровье-терапия по желанию детей.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1803583295257745470">https://yandex.ru/video/preview/1803583295257745470</a>  <a href="https://yandex.ru/video/preview/9584724926142434627">https://yandex.ru/video/preview/9584724926142434627</a>
21.11	11.	Игра «Волшебный морж».		1	Игра - зарядка.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/11501263141065125255">https://yandex.ru/video/preview/11501263141065125255</a>  <a href="https://yandex.ru/video/preview/16767584996756423826">https://yandex.ru/video/preview/16767584996756423826</a>
28.11	12.	Беседа по профилактики употребления алкоголя и табака.	1		Беседа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9705097968198655701">https://yandex.ru/video/preview/9705097968198655701</a>
05.12	13.	«Дерево здоровья» (как часто вы болеете).		1	Отметка часто болеющих детей и показ оздоровительных упражнений.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14748567090708375931">https://yandex.ru/video/preview/14748567090708375931</a>
12.12	14.	День героев Отечества.		1	Патриотические игры.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13510333769916634432">https://yandex.ru/video/preview/13510333769916634432</a>  <a href="https://yandex.ru/video/preview/11719">https://yandex.ru/video/preview/11719</a>



20.02	22.	Развиваем наблюдательность, внимание.		1	Подвижные игры, эстафеты.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3116319447179750016">https://yandex.ru/video/preview/3116319447179750016</a>
27.02	23.	Уход за волосами.		1	Поделись своим опытом.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17351637567590786589">https://yandex.ru/video/preview/17351637567590786589</a>
06.03	24.	Здоровье и питание. Режим питания.		1	Соблюдаем режим школы.	<a href="https://rutube.ru/video/d3b754366db5b9">https://rutube.ru/video/d3b754366db5b9</a>
13.03	25.	Смехотерапия! Смеёмся вместе.		1	Смеёмся все!	<a href="https://rutube.ru/video/e07312034bb4bb0c991f1f66f0292a9b/?r=w">https://rutube.ru/video/e07312034bb4bb0c991f1f66f0292a9b/?r=w</a>
20.03	26.	Беседы по профилактики вредных привычек.	1		Ответы на вопросы. Рассказы детей.	<a href="https://ok.ru/video/2122400926346">https://ok.ru/video/2122400926346</a>
27.03	27.	Какую роль играет в жизни человека внешний вид?		1	В мире всё прекрасно.	<a href="https://rutube.ru/video/03d77743b4c30677dc578533b6f93869/?r=wd">https://rutube.ru/video/03d77743b4c30677dc578533b6f93869/?r=wd</a>
10.04	28.	Уход за своим спальным местом (порядок в спальне).		1	Наводим порядок в своих спальнях.	Отмечаем, кто лучше всех дежурил
17.04	29.	Ходишь ли ты летом босиком?		1	Ходьба босиком по оздоровительной дорожке.	<a href="https://ok.ru/video/1926571823441">https://ok.ru/video/1926571823441</a>
24.04	30.	Здоровый образ жизни – это.....		1	Рассказы и показ детей «Как они ведут ЗОЖ».	<a href="https://vk.com/video-210252326_456239124?ref_domain=yastatic.net">https://vk.com/video-210252326_456239124?ref_domain=yastatic.net</a>
08.05	31.	Комплекс упражнений для утренней зарядки дома.		1	Показ, как правильно выполнять	<a href="https://rutube.ru/video/86e5edea84f8f924">https://rutube.ru/video/86e5edea84f8f924</a>

					зарядку.	
15.05	32.	Экскурсия в лесную зону.		1	Экология – здоровье.	<a href="https://rutube.ru/video/f3b771e279996657b512a848b0f67e01/?r=w">https://rutube.ru/video/f3b771e279996657b512a848b0f67e01/?r=w</a>
22.05	33.	Торжественная линейка, посвящённая выпускникам.		1	Дискотека.	Поздравляют все классы.
		<b>Всего 33 часа</b>				

### «Со спортом по жизни!» 7 «А» класс

Дата	№	Тематические занятия, блоки	Кол-во часов		Форма аттестации	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия		
<b>Жить здоровым – здорово! - 11 часов</b>						
01.09	1.	Внеурочная деятельность для чего она нужна в школе?	1		Дискуссия.	Ответы детей.
08.09	2.	Спорт – нужен ли подрастающему поколению?		1	Проверяю на практике.	Занятия на спортивной площадке.
15.09	3.	Что значит для вас ЗОЖ?		1	Размышляем по поводу здоровья.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/6421505d798be415157f973d?share_to=link">https://dzen.ru/video/watch/6421505d798be415157f973d?share_to=link</a>
22.09	4.	Как можно сохранить ваше здоровье?		1	Рассказы детей. Показы	<a href="https://vk.com/video105285588_456247415">https://vk.com/video105285588_456247415</a>

					упражнений.	
29.09	5.	Здоровый человек, как он выглядит?		1	Рассмотрим и обсудим.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/6457c1fb161e983c6b352ee5?share_to=link">https://dzen.ru/video/watch/6457c1fb161e983c6b352ee5?share_to=link</a>
06.10	6.	Изучаем режим дня школы.		1	Практика.	Реальные ситуации. Знаете ли вы режим школы? Развиваем память у детей.
13.10	7.	Здоровая переменка. В компьютерном классе.		1	Обсуждение.	<a href="https://rutube.ru/video/398c7b093c9eab8cb469">https://rutube.ru/video/398c7b093c9eab8cb469</a>
20.10	8.	Физкультурные паузы, игры.		1	Проверяем на практике.	<a href="https://rutube.ru/video/9a971ecc3b0ec45d0e2895203173a6ec/?r=wd">https://rutube.ru/video/9a971ecc3b0ec45d0e2895203173a6ec/?r=wd</a>
10.11	9.	Бегом от болезней.		1	Осенний марафон. Бег, ходьба.	<a href="https://rutube.ru/video/9a971ecc3b0ec45d0e2895203173a6ec/?r=wd">https://rutube.ru/video/9a971ecc3b0ec45d0e2895203173a6ec/?r=wd</a>
17.11	10.	Как укрепляли свое здоровье предки. Немного истории.		1	Гигиена предков.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/61348d1f91e6213386d32206?share_to=link">https://dzen.ru/video/watch/61348d1f91e6213386d32206?share_to=link</a>
24.11	11.	Рости без проблем!		1	Игры со скакалками, мячами.	<a href="https://video-preview.s3.yandex.net/_jVkJNQIAAA_A.mp4">https://video-preview.s3.yandex.net/_jVkJNQIAAA_A.mp4</a>
<b>Гигиена тела и лица - 7 часов</b>						
01.12	12.	«Умей трудиться и о себе не забывай!»		1	Труд на школьном дворе.	«Здоровье и труд в ногу идут». Труд на пришкольном участке.
08.12	13.	Инфекции и их профилактика (ОРВИ, грипп, простуда).		1	«Твое здоровье в твоих руках».	<a href="https://vk.com/wall-129154265_5778?z=video-220617299_456239074%2Ff1b7eee436368c0b42">https://vk.com/wall-129154265_5778?z=video-220617299_456239074%2Ff1b7eee436368c0b42</a>
15.12	14.	«Любя себя, мне есть к чему стремиться!»		1	«Моя спортивная семья».	<a href="https://vk.com/video-58141452_456239201">https://vk.com/video-58141452_456239201</a>
22.12	15.	«Зубы надо дети чистить!» Зачем?		1	Практика.	<a href="https://vk.com/video-41817979_456241276?ref_domain=y">https://vk.com/video-41817979_456241276?ref_domain=y</a>

						<a href="#">astatic.net</a>
29.12	16.	Личная гигиена. Что это такое?		1	Высказывание детей.	<a href="https://rutube.ru/video/cd01ff0b37d5f35be88ef62ce4aca3d9/?r=wd">https://rutube.ru/video/cd01ff0b37d5f35be88ef62ce4aca3d9/?r=wd</a>
12.01	17.	Уход за волосами.		1	Рассказы и показы детей.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9641858854898596279">https://yandex.ru/video/preview/9641858854898596279</a>
19.01	18.	Уход за ногтями, волосами.		1	«Твое здоровье в твоих руках».	<a href="https://yandex.ru/video/preview/8113920793024031857">https://yandex.ru/video/preview/8113920793024031857</a>
<b>«В здоровом теле – здоровый дух!» - 15 часов</b>						
26.01	19.	Дерево здоровья.		1	Рисунки, плакаты «Защищай свою жизнь!»	Практическая работа обучающихся.
02.02	20.	Зимние игры и забавы.		1	Игры на воздухе.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6417664997064044793">https://yandex.ru/video/preview/6417664997064044793</a>
09.02	21.	Хочешь быть без докторов – веди ЗОЖ!		1	Закаливание.	<a href="https://rutube.ru/video/72b63d78291711d7297a95c064b60ceb/?r=wd">https://rutube.ru/video/72b63d78291711d7297a95c064b60ceb/?r=wd</a>
16.02	22.	Военно-спортивный праздник «Мы – патриоты».		1	Соревнование.	<a href="https://rutube.ru/video/673e977a96059e9ca030b1d53312e95c/?r=wd">https://rutube.ru/video/673e977a96059e9ca030b1d53312e95c/?r=wd</a>
02.03	23.	Здоровью - да!		1	Школа за ЗОЖ эстафеты (5 – 6 класс).	<a href="https://rutube.ru/video/dfee6be37bdbae">https://rutube.ru/video/dfee6be37bdbae</a>
16.03	24.	Русские традиции «Гуляй Масленица!»		1	Народные игры.	<a href="https://vk.com/video-34734203_456239067?ref_domain=yastatic.net">https://vk.com/video-34734203_456239067?ref_domain=yastatic.net</a>
16.03	25.	Этот удивительный мир!		1	Ухаживаем за комнатными растениями.	<a href="https://rutube.ru/video/63a8ecc0ef0c77d780014aa699afcab6e/?r=wd">https://rutube.ru/video/63a8ecc0ef0c77d780014aa699afcab6e/?r=wd</a>

23.03	26.	Здоровый дух - в здоровом теле.		1	Дискуссия «Что нам нужно, чтобы быть здоровым?».	<a href="https://ok.ru/video/2648008559184">https://ok.ru/video/2648008559184</a>
06.04	27.	Аэробика.		1	Упражнение под музыку.	<a href="https://rutube.ru/video/dfc996486507e9b0830f8daa2e392955/?r=w">https://rutube.ru/video/dfc996486507e9b0830f8daa2e392955/?r=w</a>
13.04	28.	Прививка от вредных привычек.		1	«Я прививки не боюсь» КТД.	<a href="https://rutube.ru/video/b2d2b8c6887cb9b75cc70894439471d0/?r=w">https://rutube.ru/video/b2d2b8c6887cb9b75cc70894439471d0/?r=w</a>
20.04	29.	Нарисуй свое настроение.		1	Самовыражение.	Творческие работы мелом на асфальте.
27.04	30.	Веселый футбол.		1	Соревнование .(5 – 6 класс)	<a href="https://vk.com/video-162369130_456239471?ref_domain=yastatic.net">https://vk.com/video-162369130_456239471?ref_domain=yastatic.net</a>
04.05	31.	Кулинарные посиделки.		1	Игра, новые идеи.	<a href="https://rutube.ru/video/3ed0ac69e1c8294ce138631f35d1552a/?r=w">https://rutube.ru/video/3ed0ac69e1c8294ce138631f35d1552a/?r=w</a>
11.05	32.	Аэробика для всех!		1	Заучивание упражнений.	<a href="https://rutube.ru/video/e90038143730f2737ad17c10ad021dc3/?r=wd">https://rutube.ru/video/e90038143730f2737ad17c10ad021dc3/?r=wd</a>
18.05	33.	«Сердце, отданное детям».		1	Школьная акция.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/16355597383925810802">https://yandex.ru/video/preview/16355597383925810802</a>
<b>Всего - 33 часа</b>						

**«Со спортом по жизни!» 7 «Б» класс**

Дата	№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма аттестации	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
------	---	--------------	--------------	------------------	--

			Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия		
<b>«Быть здоровым – жить в радости» - 17 часов</b>						
02.09	1.	Как укрепляли свое здоровье предки.		1	Обсуждаем, играем.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/61348d1f91e6213386d32206?share_to=link">https://dzen.ru/video/watch/61348d1f91e6213386d32206?share_to=link</a>
09.09	2.	Режим дня.		1	Режим в школе, соблюдаем.	Учим школьный режим.
16.09	3.	Пишем для себя режим дня дома.		1	Составляем режим.	<a href="https://rutube.ru/video/ca4cc8176b70a134ca8f8bc5217d2f3f/?r=wd">https://rutube.ru/video/ca4cc8176b70a134ca8f8bc5217d2f3f/?r=wd</a>
23.09	4.	Компьютер. Его влияние на ваше здоровье.		1	Работа с компьютером. Выводы.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12573347636328942221">https://yandex.ru/video/preview/12573347636328942221</a>
30.09	5.	Сердце, отданное детям.		1	Школьная акция.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/16355597383925810802">https://yandex.ru/video/preview/16355597383925810802</a>
07.10	6.	Осенний марафон.		1	Соревнование по легкой атлетике.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13166251636314508216">https://yandex.ru/video/preview/13166251636314508216</a>
14.10	7.	Здоровье на уроке.		1	Соблюдай осанку, проветривание класса.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17193061129367790864">https://yandex.ru/video/preview/17193061129367790864</a>
21.10	8.	Гимнастика для пальцев рук, глаз, физминутка.		1	Практические упражнения.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13377460191875899006">https://yandex.ru/video/preview/13377460191875899006</a>

11.11	9.	Самый спортивный класс.		1	Соревнование 7,8, 9 классы.	Смешанные виды упражнений по легкой атлетике.
18.11	10.	Я славлю имя твоё, мама!		1	Концерт.	Свою любовь к мамам отдают дети.
25.11	11.	Бегом от болезней.		1	Оздоровительные упражнения.	<a href="https://vk.com/video-183785664_456239092?ref_domain=yastatic.net">https://vk.com/video-183785664_456239092?ref_domain=yastatic.net</a>
02.12	12.	Дерево здоровья.		1	Мы за ЗОЖ.	<a href="https://rutube.ru/video/f4fa520427ff1d5c0aa6e6a3ed7ce986/?r=wd">https://rutube.ru/video/f4fa520427ff1d5c0aa6e6a3ed7ce986/?r=wd</a>
09.12	13.	Хочешь быть без докторов – здоровый образ жизни!		1	Закаляйся. Обливайся, обтирайся, плавай.	<a href="https://rutube.ru/video/63521ae12a5890d1eed1e0175b34f132/?r=wd">https://rutube.ru/video/63521ae12a5890d1eed1e0175b34f132/?r=wd</a>
16.12	14.	Волейбол.		1	Показ как правильно играть.	<a href="https://rutube.ru/video/179ba2674f5f3d8f5629cdde8444a949/?r=wd">https://rutube.ru/video/179ba2674f5f3d8f5629cdde8444a949/?r=wd</a>
23.12	15.	«Диско – спорт» оздоровительная аэробика.		1	Музыка для здоровья.	<a href="https://rutube.ru/video/dfc996486507e9b0830f8daa2e392955/?r=w">https://rutube.ru/video/dfc996486507e9b0830f8daa2e392955/?r=w</a>
30.12	16.	Грипп и ОРВИ.		1	Профилактика заболеваний.	<a href="https://vk.com/wall-129154265_5778?z=video-220617299_456239074%2Ff1b7eee436368c0b42">https://vk.com/wall-129154265_5778?z=video-220617299_456239074%2Ff1b7eee436368c0b42</a>
13.01	17.	Здоровью – да!		1	Веселые старты. Спортивный зал.	<a href="https://rutube.ru/video/d2b788c4c7f46f6f6badb73d778ebbef/?r=wd">https://rutube.ru/video/d2b788c4c7f46f6f6badb73d778ebbef/?r=wd</a>
<b>Человек и социум – 11 часов</b>						
20.01		Функциональное предназначение		1	Показ и рассказ для	<a href="https://rutube.ru/video/96ea4661e640">https://rutube.ru/video/96ea4661e640</a>

	18.	частей тела.			чего нужна каждая часть тела?	<a href="https://rutube.ru/video/fd19769a9a5015e26447/?r=wd">fd19769a9a5015e26447/?r=wd</a>
27.01	19.	Биологические ритмы организма.		1	Проверяем на практике.	<a href="https://rutube.ru/video/336a3456f83e42984293f6f6f69fb2be/?r=wd">https://rutube.ru/video/336a3456f83e42984293f6f6f69fb2be/?r=wd</a>
03.02	20.	Половое созревание.	1		Доверительная беседа.	<a href="https://rutube.ru/video/185178f60316b72ae54d8aae56406d3e/?r=wd">https://rutube.ru/video/185178f60316b72ae54d8aae56406d3e/?r=wd</a>
10.02	21.	Решение конфликта. Реальные случаи в школе.		1	Разбор реальных ситуаций.	Разбор ситуаций в классе.
17.02	22.	От чего зависит работоспособность?		1	Пробуем на практике.	<a href="https://rutube.ru/video/74b877add5dbf61f8d6efb42e53fa91d/?r=wd">https://rutube.ru/video/74b877add5dbf61f8d6efb42e53fa91d/?r=wd</a>
24.02	23.	Правила поведения на улице.		1	ОБЖ – пожар, ППД, теракт.	<a href="https://rutube.ru/video/6f8773b02bb0603e0e3ff9e65eea2280/?r=w">https://rutube.ru/video/6f8773b02bb0603e0e3ff9e65eea2280/?r=w</a>
03.03	24.	Питание - необходимое условие для жизни человека.		1	Размышляем по этому поводу.	<a href="https://rutube.ru/video/64f8f3151d4b736ed684ff68c6bf4ed9/?r=wd">https://rutube.ru/video/64f8f3151d4b736ed684ff68c6bf4ed9/?r=wd</a>
10.03	25.	Золотые правила питания. Памятка.		1	Диалог, разбор реальных ситуаций в столовой.	<a href="https://rutube.ru/video/6db99c165639844e1f">https://rutube.ru/video/6db99c165639844e1f</a>
17.03	26.	Проблема, связанная с неправильным питанием.		1	Обсуждаем проблему.	<a href="https://vk.com/video-89019320_456239433?ref_domain=vk.com">https://vk.com/video-89019320_456239433?ref_domain=vk.com</a>
24.03	27.	Влияние кофе, чая, шоколада на организм человека.		1	Чаепитие с шоколадом.	<a href="https://rutube.ru/video/746535d4afb84aceee23f1b17a496967/?r=wd">https://rutube.ru/video/746535d4afb84aceee23f1b17a496967/?r=wd</a>

07.04	28.	Турнир знатоков этикета.		1	Проверяем на практике.	<a href="https://vk.com/video280428279_456240413?ref_domain=yastatic.net">https://vk.com/video280428279_456240413?ref_domain=yastatic.net</a>
<b>Гигиена и здоровье – 7 часов</b>						
14.04	29.	Правила личной гигиены подростков.		1	Обсуждаем новые ситуации на практике.	<a href="https://rutube.ru/video/5bfeb88576500d76b6">https://rutube.ru/video/5bfeb88576500d76b6</a>
21.04	30.	Гигиена полости рта.		1	Правила в нашу копилку.	<a href="https://rutube.ru/video/483866c2cdb0e0b90d027f26c4982830/?r=wd">https://rutube.ru/video/483866c2cdb0e0b90d027f26c4982830/?r=wd</a>
28.04	31.	Заседание клуба «Косметон».		1	Обсуждаем. Показываем, предлагаем.	<a href="https://rutube.ru/video/65b3948209af2032cac40b3ad4d26717/?r=wd">https://rutube.ru/video/65b3948209af2032cac40b3ad4d26717/?r=wd</a>
05.05	32.	В мире природы.		1	Экскурсия.	Экскурсия класса по пришкольному участку.
12.05	33.	Представление о здоровье как о ценности. «Моя спортивная семья!»		1	Физические упражнения для сохранения здоровья. Спортивный праздник.	<a href="https://rutube.ru/video/da12b5ee93a3c0a7c541e3bcd872a67/?r=wd">https://rutube.ru/video/da12b5ee93a3c0a7c541e3bcd872a67/?r=wd</a>
19.05	34.	Поиграем «Живём без вредных привычек» - курение, алкоголь, наркомания.	1		Выявление информированности обучающихся.	Сборник практических материалов по использованию здоровьесберегающих технологий в школе полного дня. Стр. 133 - 135
26.05	35.	Берегите себя на водоемах.		1	Как помочь, если случилась беда.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15751219875929275933">https://yandex.ru/video/preview/15751219875929275933</a>

<b>Всего - 35 часов</b>				

### «Со спортом по жизни!» 9 класс

Дата	№	Тема занятия	Кол-во часов		Форма аттестации	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия		
<b>Здоровье - бесценное богатство! – 22 часа</b>						
03.09	1.	Всё о здоровье.		1	Спортивная площадка.	Проведение эстафет на площадке с различными видами спортивного инвентаря.
10.09	2.	Общешкольный проект: «Режим дня».		1	Как бы вы хотели питаться.	<a href="https://rutube.ru/video/ca4cc8176b70a134ca8f8bc5217d2f3f/?r=wd">https://rutube.ru/video/ca4cc8176b70a134ca8f8bc5217d2f3f/?r=wd</a> Вносим свои предложения.
17.09	3.	Компьютер и ваше здоровье.		1	Гимнастика для глаз и спины.	<a href="https://rutube.ru/video/1c2c09ed7b68ec7af56a8fb1953d27c1/?r=wd">https://rutube.ru/video/1c2c09ed7b68ec7af56a8fb1953d27c1/?r=wd</a> <a href="https://rutube.ru/video/635b452002513a2fda208d1252e2cee5/?">https://rutube.ru/video/635b452002513a2fda208d1252e2cee5/?</a>

						<a href="#">r=wd</a>
24.09	4.	Игра «Волейбол» правила игры.		1	Уроки здоровья.	<a href="https://rutube.ru/video/179ba2674f5f3d8f5629cdde8444a949/?r=wd">https://rutube.ru/video/179ba2674f5f3d8f5629cdde8444a949/?r=wd</a>
01.10	5.	Содержи школьный участок в порядке.		1	Уборка на воздухе.	Наводим порядок в школьном дворе. Труд полезен для здоровья.
08.10	6.	Быть здоровым – жить в радости!		1	Подвижные игры.	<a href="https://i.okcdn.ru/videoPreview?id=1718998927883&amp;type=38&amp;idx=10&amp;tkn=1PMIPgb_4xibvJBIvHJI2QVSIZ8&amp;fn=external_8">https://i.okcdn.ru/videoPreview?id=1718998927883&amp;type=38&amp;idx=10&amp;tkn=1PMIPgb_4xibvJBIvHJI2QVSIZ8&amp;fn=external_8</a>
15.10	7.	Экология здоровья.		1	В копилку досуга.	<a href="https://rutube.ru/video/c736247e44408df979a9b83688790150/?r=wd">https://rutube.ru/video/c736247e44408df979a9b83688790150/?r=wd</a>
22.10	8.	Формула здоровья.		1	Тоннель из обручей.	<a href="https://rutube.ru/video/44e40220f31f10ad7337c16e80d6b1d6/?r=wd">https://rutube.ru/video/44e40220f31f10ad7337c16e80d6b1d6/?r=wd</a>
05.11	9.	Грипп и ОРВИ у детей.		1	Профилактические правила.	<a href="https://rutube.ru/video/65df28e8555f548db00d89d9b6895959/?r=wd">https://rutube.ru/video/65df28e8555f548db00d89d9b6895959/?r=wd</a>
12.11	10.	Иммунитет у человека. Как его вырабатывать.		1	Питание для укрепления здоровья.	<a href="https://rutube.ru/video/b6784e5ec9d0833630029cf7f4c17499/?r=wd">https://rutube.ru/video/b6784e5ec9d0833630029cf7f4c17499/?r=wd</a>
19.11	11.	Баскетбол. Как правильно играть с мячом?		1	Показ с объяснением.	<a href="https://rutube.ru/video/df5f246677a81de00e073fea986f3e52/?r=wd">https://rutube.ru/video/df5f246677a81de00e073fea986f3e52/?r=wd</a>
26.11	12.	Профилактика злоупотребления ПАВ.	1		«Ты должен сказать: «Нет».	<a href="https://ok.ru/video/2126603225854">https://ok.ru/video/2126603225854</a>

03.12	13.	Человек и наркотики.	1		Беседа - рассуждение.	<a href="https://vk.com/video-192541832_456239271?ref_do_main=yastatic.net">https://vk.com/video-192541832_456239271?ref_do_main=yastatic.net</a>
10.12	14.	Стресс в нашей жизни. Тренинги.		1	Тренинги. Успокоительные упражнения.	<a href="https://rutube.ru/video/72d0802467140db5c73532d201ced6d5/?r=wd">https://rutube.ru/video/72d0802467140db5c73532d201ced6d5/?r=wd</a>
17.12	15.	«Береги своё здоровье».	1		Обсуждение реальных ситуаций, которые дети могут встретить на праздниках.	Разбор ситуаций, которые могут случиться на праздниках. Высказывание учеников. <a href="https://rutube.ru/video/39ad7a7d7ac9e8648694d05860d1f93a/?r=w">https://rutube.ru/video/39ad7a7d7ac9e8648694d05860d1f93a/?r=w</a>
24.12	16.	Впереди новогодние праздники!		1	Игры на улице и в спортивном зале.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6417664997064044793">https://yandex.ru/video/preview/6417664997064044793</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/11859205893687675778">https://yandex.ru/video/preview/11859205893687675778</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/2726135113867545077">https://yandex.ru/video/preview/2726135113867545077</a>
14.01	17.	Как помочь при обморожении. Умение оказывать помощь.		1	Проверяем на практике. С медиками школы.	<a href="https://vk.com/video-94804410_456249448">https://vk.com/video-94804410_456249448</a>
21.01	18.	Семья и здоровье!		1	Спорт в семье помогает быть здоровым!	<a href="https://ok.ru/video/1647742487264">https://ok.ru/video/1647742487264</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/1949509144559028231">https://yandex.ru/video/preview/1949509144559028231</a>
28.01	19.	Закаливание. Водные процедуры.		1	«Здоровье в тазике», «Волшебные	<a href="https://dzen.ru/video/watch/611f30f03619883ae340e241?share_to=link">https://dzen.ru/video/watch/611f30f03619883ae340e241?share_to=link</a>

					рукавички», контрастный душ.	
04.02	20.	Упражнения для укрепления дыхания.		1	Упражнения для укрепления дыхательных мышц (совместно с медиками).	<a href="https://dzen.ru/video/watch/61741997f90d32341ef32b68?share_to=link">https://dzen.ru/video/watch/61741997f90d32341ef32b68?share_to=link</a>
11.02	21.	Фитотерапия. Нужна ли она человеку? (совместно с медиками).	1		Лекарственные травы. Обсуждение.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/638c57474379bd3cf5ef0fc9?share_to=link">https://dzen.ru/video/watch/638c57474379bd3cf5ef0fc9?share_to=link</a>
18.02	22.	Соревнование по легкой атлетике.		1	Спортивный зал 7,8,9 класс.	<a href="https://rutube.ru/video/5e134f76e801780784be7aa98c9b9cda/?r=wd">https://rutube.ru/video/5e134f76e801780784be7aa98c9b9cda/?r=wd</a>
<b>Правильное питание – здоровью в радость! – 5 часов</b>						
25.02	23.	О пользе и вреде диет.		1	«Мы за здоровое питание».	<a href="https://rutube.ru/video/925300c440230405acec97c575ea7eca/?r=wd">https://rutube.ru/video/925300c440230405acec97c575ea7eca/?r=wd</a>
04.03	24.	Как правильно сервировать стол для приема пищи.		1	Дежурство в столовой. Показ как накрываем стол дома.	Наблюдение и помочь детям в накрывание стола во время дежурств.
11.03	25.	Этикет за столом, если его не соблюдать, что может случиться?		1	«Как вести себя за столом». Обсуждаем реальные ситуации.	<a href="https://rutube.ru/video/355337d711212990f">https://rutube.ru/video/355337d711212990f</a>
18.03	26.	День рождения! Этикет.	1		Обсуждение и показ, как вести себя в гостях.	<a href="https://rutube.ru/video/73c61e3108e265cbbfee279bae9f092e/?r=wd">https://rutube.ru/video/73c61e3108e265cbbfee279bae9f092e/?r=wd</a>

25.03	28.	Я отвечаю за себя.	1		Составление меню на неделю и выходные дни.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/623349e56f01532185f72b8b?share_to=link">https://dzen.ru/video/watch/623349e56f01532185f72b8b?share_to=link</a>
<b>Солнце, воздух и вода – наши верные друзья! - 7 часов</b>						
08.04	29.	Как хороша природа Весной.		1	Экскурсии по школьному двору.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7391850083032603923">https://yandex.ru/video/preview/7391850083032603923</a>
15.04	30.	Быть здоровым – жить в радости.		1	Акция «Мы за здоровый образ жизни». Игры.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1949509144559028231">https://yandex.ru/video/preview/1949509144559028231</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/78668709040926781">https://yandex.ru/video/preview/78668709040926781</a>
22.04	31.	Кто самый быстрый и ловкий?		1	Эстафеты между классами на улице.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/6102ead1d5728e34765ab4f4?share_to=link">https://dzen.ru/video/watch/6102ead1d5728e34765ab4f4?share_to=link</a>
29.04	32.	Этот удивительный мир!		1	Оказание первой помощи при укусе насекомым.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9756090421193967763">https://yandex.ru/video/preview/9756090421193967763</a>
06.05	33.	Солнце воздух и вода – наши верные друзья!		1	Игры на воздухе.	<a href="https://youtu.be/19oLpr9p_QE?si=dIACToUOWvENfgh">https://youtu.be/19oLpr9p_QE?si=dIACToUOWvENfgh</a>
13.05	34.	Игра «Город здоровья» кафе		1	Диалог о правильном питании.	Сайт www.pray-pit.rum
20.05	35	Спортивный праздник.		1	Весёлый праздник.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7466816867015785833">https://yandex.ru/video/preview/7466816867015785833</a>
<b>Всего – 34 часов</b>						

## **8. Информационно-методическое обеспечение, список литературы.**

**Для проведения мероприятия, соревнований, эстафет, практических занятий, использовались:**

Спортзал актовый зал кабинет ОБЖ комнаты гигиены (душевые, умывальные комнаты) комнаты для сна. спорт площадка на улице лесопарковая зона школьного двора комната фитотерапии классные комнаты	Кабинет ИЗО комната релаксаций (психолог) библиотека компьютерный зал походы в парки, «Островского», «Вити Черевичкина» оздоровительная ходьба: «Чистые пруды» общекультурные, познавательные экскурсии электронные (цифровые) образовательные ресурсы
--	---

### **Примеры образовательных электронных ресурсов**

Список электронно-образовательных ресурсов.

Российская электронная школа.

Московская электронная школа.

Профориентационный портал «Билет в будущее».

Цифровая платформа «Яндекс учебник».

Цифровая платформа «Я класс».

Образовательная платформа «Учи.ру».

Платформа для проведения олимпиад и курсов «Олимпиум».

Всероссийский образовательный проект «Урок цифры».

Курсы от образовательного фонда «Талант и успех» на платформе «Сириус. Онлайн».

[gimnasiumlbt.yanao.ru](http://gimnasiumlbt.yanao.ru)

[Все результаты](#)

Виды электронных образовательных ресурсов.

### **Список литературы.**

- Как сохранить и укрепить свое здоровье: психологические установки и упражнения. Автор: Н. Ю. Синягина И. В. Кузнецова
- Находим ответы на трудные вопросы. Автор: А. Г. Макеева
- Этика и этикет 5 - 9 класс. Автор: А. И. Волович
- Собрание пестрых дел. Методический материал. Автор: Н. Е. Щуркова
- Практические конспекты педагогов школы по спортивно – оздоровительной деятельности.
- Планы и программы воспитания в современной образовательной организации ФГОС. Автор: М. П. Нечаев
- Как сохранить здоровье в школе. В. А. Кулганов; С. А. Котова
- Сборник практических материалов по использованию здоровьесберегающих технологий в школе, полного дня. Из опыта работы педагогического коллектива школы. Азов – 2021год.