

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Ступеньки к здоровью» 5-12 класс

АООП, вариант 2

срок реализации программы: 8 лет

«Ступеньки к здоровью»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ступеньки к здоровью» для обучения детей с умеренной умственной отсталостью общекультурного направления, составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Программа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Цель программы: освоение учащимися жизненно-необходимых практических навыков и умений, обеспечивающих их адекватное поведение в реальной жизни.

Задачи:

- ✓ формирование элементарных навыков самообслуживания;
- ✓ формирование культурно-гигиенических навыков;
- ✓ ознакомление учащихся с особенностями здоровья и здорового образа жизни и правилами поведения в различных ситуациях, исходя из требований безопасности жизнедеятельности;
- ✓ формирование умения элементарно описывать свое самочувствие, способности привлечь внимание педагога в случае неважного самочувствия, недомогания (с использованием вербальных и невербальных средств);
- ✓ формирование элементарных предпосылок экологического сознания;
- ✓ организация предметно-развивающей среды для обучения учащихся правилам здоровьесбережения и безопасности;
- ✓ формирование интереса к изучению себя, своих физических возможностей, представления о физических возможностях других людей;
- ✓ обучение учащихся правилам поведения в ситуациях дорожного движения;
- ✓ обучение основам поведения в экстремальных ситуациях (на доступном уровне);
- ✓ развитие мотивационно-потребностной сферы учащихся, ориентированной на соблюдение доступных их восприятию норм здорового образа жизни и правил безопасности;
- ✓ формирование способности выражать свои потребности, значимые для здоровья и сохранения его, используя невербальные и вербальные средства общения;
- ✓ формирование устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, к развитию своей самостоятельности.

Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ступеньки к здоровью» 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 ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «Ступеньки к здоровью» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

На занятиях даются основные знания, раскрываются теоретические обоснования наиболее важных тем, раскрывается подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности.

Занятия внеурочной деятельности способствует расширению коррекционно-развивающего пространства при работе с учащимися, имеющими интеллектуальные нарушения, реализации индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Основной организационной формой обучения является занятие. Типы занятий: комбинированное изучение, усвоение нового материала (объяснение, демонстрация и практическая часть); закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков; повторение и обобщение по пройденной теме на предыдущих занятиях; оценка полученных знаний.

Систематические занятия по программе будут способствовать приобретению учащимися знаний: о спорте и физической культуре, культуре межличностного общения, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения своего здоровья, о закаливающих процедурах, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных.

Описание места программы по внеурочной деятельности в учебном плане

Программа по внеурочной деятельности «Ступеньки к здоровью» реализуется с 5 по 12 класс в объеме 272 часов. На каждый класс с 5 по 12 класс – по 34 часа (1 час в неделю при 34 учебных неделях);

Личностные и предметные результаты освоения программы по внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты:

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отвечать за свои поступки;
- определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Содержание программы внеурочной деятельности.

5 класс

Гигиена тела. Процесс умывания. Предметы личной гигиены.

Уход за жилищем. Предметы ухода за чистотой жилища. Покупка предметов гигиены и предметов ухода за жильем. Применение уборочного инвентаря

Питание. Поведение во время еды

Безопасность в доме, на улице. Безопасное использование водопроводных кранов. Что мы знаем о транспорте. Правила открывания и закрывания дверей в комнаты. Правила поведения на улице, на дороге. Пожароопасные предметы

Оздоровительные мероприятия. Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры на основе прыжковых упражнений. Русские народные игры.

6 класс

Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания.

Уход за полостью рта. Правила умывания. Уход за волосами. Экскурсии в магазин.

Уход за жилищем. Труд уборщицы в школе. Использование уборочного инвентаря. Наш помощник пылесос.

Питание. Столовые приборы. Правила приема пищи.

Безопасность в доме, на улице. Правила поведения на кухне, в ванной комнате.

Использование бытового прибора. Правила поведения на проезжей части. Я пешеход.

Безопасное обращение с опасными предметами и материалами.

Оздоровительные мероприятия. Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры на основе прыжковых упражнений. Русские народные игры.

7 класс

Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания.

Уход за глазами. Уход за ушами. Уход за полостью рта.

Уход за жилищем. Уход за растениями

Питание. Сервировка стола. Режим питания. Полезные и вредные продукты питания

Безопасность в доме, на улице. Кухонные приборы. Упражнения на запоминание номеров телефонов. Пожарная безопасность. Экскурсия на улицу. Знаки дорожного движения. Светофор. Способы поведения в опасных ситуациях.

Оздоровительные мероприятия. Гимнастика для глаз. Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры на основе прыжковых упражнений. Русские народные игры.

8 класс

Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания.

Уход за руками, лицом. Уход за волосами. Правила гигиены. Свойства воды.

Уход за жилищем. Уборка квартиры. Чистка ковров. Бытовые предметы.

Питание. Поведение во время еды. Роль воды в жизни человека, растений, животных. Понятия «сырая вода» и «кипяченая вода».

Безопасность в доме, на улице. Правила переноса предметов. Правила пользования пылесосом. Пожароопасные предметы. Бытовые приборы. Правила поведения на улице. О пожарных. Сотрудник ГИБДД. Наша безопасность.

Оздоровительные мероприятия. Гимнастика для глаз. Занятия в сенсорной комнате. Дыхательные упражнения. Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры на основе прыжковых упражнений. Русские народные игры.

9 класс

Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания.

Уход за носом. Предметы личной гигиены. Правила пользования туалетом. Свойства воды.

Уход за жилищем. Стирка белья. Уборка в доме.

Питание. Место хранения продуктов. Пьем чай.

Безопасность в доме, на улице. Один дома. Незнакомые люди. Транспорт и пешеходы. Безопасность на дороге. Азбука железной дороги. Азбука пожарной безопасности.

Оздоровительные мероприятия. Гимнастика для глаз. Упражнения на развитие общей и тонкой моторики. Дыхательные упражнения. Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры на основе прыжковых упражнений. Русские народные игры.

10 класс

Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания.

Предметы гигиены. Уход за глазами. Свойства воды. Моем руки правильно

Элементарные представления о здоровом образе жизни. Здоровье и здорового образа жизни. Закаливание.

Уход за жилищем. Используем моющие средства. Посуда и уход за ней. Мытье посуды.

Питание. Правила хранения продуктов. Правила обработки фруктов и овощей. Понятие «витамины».

Безопасность в доме, на улице. Электрические розетки. Как пользоваться утюгом. Бытовые приборы. Переход через дорогу. Пешеходный переход. Надо знать свой домашний адрес. Я заблудился.

Оздоровительные мероприятия. Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения. Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры на основе прыжковых упражнений. Русские народные игры.

11 класс

Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания.

Уход за волосами. Чистая одежда. Уход за одеждой. Чистая обувь

Состояние здоровья. Скорая помощь. В аптеке. Признаки простуды. Домашняя аптечка.

Уход за жилищем. Уборка помещения. Проветривание.

Питание. Здоровое питание. Приготовление салата. Понятие «витамины».

Безопасность в доме, на улице. Бытовые технические приборы. Как пользоваться микроволновой печью. Поведение на улице. Безопасное поведение на улицах и дорогах. Правила перехода через дорогу. «Переходы». «Перекрестки». «Сигналы водителей

автомобилей». «Правила поведения пассажиров на остановке и в транспорте»
Оздоровительные мероприятия. Дыхательные упражнения. Гимнастика в домашних условиях. Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры на основе прыжковых упражнений. Русские народные игры.

12 класс

Состояние здоровья. «Как попасть на прием к врачу». «Как вызвать врача по телефону». «Что у меня болит». В поликлинике. Первая помощь. Как ухаживать за больным. Тренинги по оказанию первой медицинской помощи. Измерение температуры. Первичная обработка раны.

Уход за жилищем. Уборка помещения. Увлажняем воздух в жилище.

Питание. Беседа с учащимися о питании. Готовим бутерброды. Витамины.

Безопасность в доме, на улице. «Если в доме сломался водопровод, отопительная система». «Если в доме сломался лифт». Экстренный вызов помощи. О поведении в природе. О погоде. Купание в водоемах. О правилах обращения с огнеопасными предметами. Безопасное поведение на улицах и дорогах.

Оздоровительные мероприятия. Гимнастика для шеи и плеч. Гимнастика для стоп. Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры на основе прыжковых упражнений. Русские народные игры.

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды учебной деятельности
Гигиена тела		4 часов	
1.	Процесс умывания	2	Обобщение знаний учащихся о последовательности процесса умывания в имитационных упражнениях, беседах и практических действиях: умывание, использование бумажного полотенца (отрывание, вытирание рук, выбрасывание в мусорную корзину). Упражнения в открывании и закрывании кранов по словесной просьбе учителя с использованием специального тренажера, снабженного разными по форме и способу открывания кранами. «Проговаривание» последовательности действий по пиктограммам. Обучение детей сопряженному проговариванию собственных действий (Я возьму мыло, буду мыть руки, вытру руки, закрою кран и др.).
2.	Предметы личной гигиены	2	Дидактические игры и упражнения на выбор и называние предметов личной гигиены (различные виды мыла и полотенца).
Уход за жилищем		6 часа	

3.	Предметы ухода за чистотой жилища	2	Знакомство учащихся или уточнение их представлений о предметах ухода за чистотой жилища (веник, щетка, швабра, ведро, тряпки, моющие средства). Работа с иллюстративным материалом: выбор изображений предметов на картинках и пиктограммах.
4.	Покупка предметов гигиены и предметов ухода за жильем	2	Сюжетно-дидактические игры по отработке алгоритма покупок предметов гигиены и предметов ухода за жильем: игра «Хозяйственный магазин».
5.	Применение уборочного инвентаря	2	Дидактические упражнения, в которых учащимся по заданию учителя необходимо выбрать предметы или найти их на картинках (Будем вытирать пыль. Найди чем.). Практические действия по применению уборочного инвентаря (Вытри доску. Протри пыль на подоконниках.). Упражнения с картинками, на которых изображены чистая и грязная комната. Элементарные беседы с учащимися о том, чем различаются чистое и грязное помещения, почему так важно содержать жилище и класс в чистоте. (Войти в класс до влажной уборки, затем войти после влажной уборки и проветривания.)
Питание		4 часа	
6.	Поведение во время еды	4	Практические упражнения и жестово-образные игры, уточняющие алгоритм поведения учащихся во время еды. Отработка действий во время еды с использованием картинного плана и пиктограмм. Формирование правильного поведения учащихся во время еды. Обучение учащихся последовательности приема пищи (алгоритм отрабатывается по пиктограммам): ложкой берем столько еды, сколько можем сразу поместить в рот, едим аккуратно, жуем пищу медленно. Обучение способам пользования салфеткой во время еды и после приема пищи.
Безопасность в доме, на улице		10 часов	
7.	Безопасное использование водопроводных кранов	2	Практические действия и жестово-образные игры, уточняющие алгоритм действий учащихся при открывании и закрывании водопроводных кранов в определенной последовательности (сначала открывать кран с холодной водой, затем постепенно (медленно) с горячей водой). Обучение учащихся по цвету кнопок на кране определять, в каком из них холодная вода, а в

			каком горячая (красный цвет — горячая вода, синий — холодная).
8.	Что мы знаем о транспорте	2	Игры и игровые упражнения на определение транспортных средств, с которыми учащиеся встречаются в повседневной жизни, с последующим выделением наиболее значимых для обучения правилам дорожного движения ситуаций и объектов (показ и название картинок с изображением движущихся автомобилей, взрослых, держащих за руку детей при переходе улицы).
9.	Правила открывания и закрывания дверей в комнаты	2	Формирование умений учащихся открывать и закрывать двери в комнаты, подсобные помещения. Практические действия по обучению правильному пользованию простейшими замками. Проигрывание ситуации «В дверь позвонил незнакомый человек». (Сначала учащиеся проигрывают ситуацию в сюжетно-ролевой игре, затем определяют последовательность действий при помощи пиктограмм.)
10.	Правила поведения на улице, на дороге	2	Игровые и речевые образные действия по усвоению элементарных правил поведения на улице, на дороге, в процессе сюжетных подвижных игр («Машины на дороге», «Красный, зеленый свет» и т. п.) с использованием отдельных элементов игры «Азбука дорожного движения» (рули, светофор, знаки дорожного движения).
11.	Пожароопасные предметы	2	Обучение учащихся определять и узнавать пожароопасные предметы и средства пожаротушения. Игры по ознакомлению со способами информации о пожаре, с трудом пожарных, с запрещающими знаками пожарной безопасности.
Оздоровительные мероприятия		10 часов	
12.	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.	2	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга». Эстафеты с элементами равновесия. Перетягивание каната. «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге».
13.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Подвижная игра «День и ночь». Эстафета по кругу. Равномерный бег. Подвижная игра «Волк во рву». «Салки».
14.	Подвижные игры с мячом.	2	Инструкция по ТБ. Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Снайперы»,

			«Двойные вышибалы».
15.	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.	2	Строевые упражнения. Подвижные игры «Верёвочка под ногами» «Прыжки через скакалку». ОРУ со скакалкой. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», « Кто дальше прыгнет»
16.	Русские народные игры	2	Знакомство учащихся с народными играми. ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Народные игры: «Горелки», «Охотники и утки», «Охлопок».

6 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды учебной деятельности
Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания		8 часов	
1.	Уход за полостью рта	2	<p>Формирование у учащихся алгоритма последовательных действий по уходу за полостью рта. Чтение учащимся рассказов, стихотворений и сказок о правильном питании для укрепления и сохранения зубов, о неправильном уходе за полостью рта и т. п. Рассмотрение с учащимися предметов личной гигиены для ухода за полостью рта: зубной пасты, щетки, стаканчика для полоскания рта. Выбор из множества предметов гигиены тех, которые необходимы для ухода за полостью рта. Имитационные и речевые упражнения для формирования представлений о последовательности действий (намочил щетку, выдавил на нее немного пасты и т. д.), сопряженное или самостоятельное проговаривание последовательности действий.</p> <p>Дидактические игры на выбор картинок или муляжей предметов, продуктов, полезных и вредных для зубов. Практические упражнения: «чистка» зубов, съедая кусочек яблока или морковки.</p>
2.	Правила умывания	2	Имитационные игры и упражнения: на закрепление учащимися последовательности умывания лица, мытья рук (с помощью учителя, по образцу и по словесной инструкции); на выполнение правил пользования предметами личной гигиены в процессе умывания; на закрепление умений пользоваться бумажными полотенцами: выбор полотенца с ориентировкой на символ (с помощью учителя, по указательному жесту учителя, по его словесной просьбе),

			вытирание развернутым полотенцем после умывания.
3.	Уход за волосами	2	Определение, называние или нахождение на картинках предметов ухода за волосами (расческа, массажная щетка). Практические занятия по усвоению навыка самостоятельного ухода за волосами. Составление по пиктограммам последовательности действий при расчесывании или рассказ о ней. Обучение учеников практическим действиям: завязывать «хвост», делить волосы пробором. Упражнения в выборе моющих средств для мытья головы.
4.	Экскурсии в магазин	2	Экскурсии в магазин в отдел предметов для ванной комнаты. Выбор и показ предметов для ванной комнаты: ванна, душ, кран. Многообразие этих предметов, соотнесение их друг с другом по форме и величине. Совместный с учащимися рассказ об их правильном и безопасном использовании и уходе за ними.
Уход за жилищем		4 часа	
5.	Труд уборщицы в школе	1	Наблюдения за трудом уборщицы в школе. Рассмотрение иллюстраций об уборке помещений. Практические действия по сметанию крошек со стола, мытью стола. Практические действия по уборке класса с помощью учителя по определенному алгоритмическому предписанию в виде картинок и пиктограмм: подготовка тряпочки для влажной уборки, вытирание пыли на подоконнике, на столе, протирание доски и т. п.
6.	Использование уборочного инвентаря	2	Практические действия по использованию уборочного инвентаря (вытереть доску, протереть пыль на подоконниках, подмести пол). Составление последовательности действий по пиктограммам или речевое сопровождение своих действий (беру тряпку, иду в ванную комнату, открываю кран, намочил тряпку, отжал тряпку, закрыл кран, вытер пыль на столе и т. д.).
7.	Наш помощник пылесос	1	Обучение учащихся действиям с пылесосом. Уточнение значений пиктограмм «убирать со стола», «подметать», «пылесос», «пылесосить». Называние действий с использованием вербальных и невербальных средств общения.
Питание		2 часа	
8.	Столовые приборы	1	Определение пространственного

			расположения предметов (справа, слева). Практические упражнения со столовыми приборами: положи столовые приборы — вилку слева, нож справа. Ознакомление учащихся с правилами пользования вилкой, ножом. Правила безопасного использования столовых приборов. Практические упражнения по использованию вилки, ножа во время обеда.
9.	Правила приема пищи	1	Разучивание с учащимися правил приема пищи, значимых для гигиены и здоровья: соблюдать последовательность выполнения действий, тщательно пережевывать пищу, есть не спеша, вытирать рот салфеткой после еды и т. д.
Безопасность в доме, на улице		10 часов	
10.	Правила поведения на кухне, в ванной комнате	2	Уточнение знаний учащимися правил поведения на кухне, в ванной комнате. Правила пользования водопроводными кранами. Практические, игровые и имитационные действия по выполнению этих правил. Упражнения со специальными тренажерами (настенный модуль с кранами и замками).
11.	Использование бытового прибора	2	Совместное с учащимися рассмотрение бытового прибора в выключенном состоянии и игровых аналогов этого прибора (например, утюга). Беседа, в процессе которой учащимся объясняется, что прибор включать может только взрослый, что самостоятельное использование этого прибора может привести к пожару.
12.	Правила поведения на проезжей части	2	Отражение в речи учащихся содержания игровых действий: автомобили едут по дороге, автомобиль приехал или уехал; загорелся красный (желтый, зеленый) свет на светофоре; загорелся красный свет — надо стоять, держаться за руку взрослого и т. п. Упражнения в определении местонахождения источника звука (звуки движущегося транспорта, сигнал автомобиля, звуковой сигнал при зеленом свете светофора и т. п.), сравнение контрастных и близких по звучанию неречевых звуков, восприятие звуков различной громкости (с использованием аудиокассет с записью «Звуки улицы»). Сюжетно-дидактическая игра «Азбука дорожного движения» (при прямом руководстве учителя ходом игры),

			моделирующая ситуацию на улице.
13.	Я пешеход	2	Совместное с учащимися рассмотрение изображений картинок. Правила пешехода. Пешеходы должны двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам, велопешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов.
14.	Безопасное обращение с опасными предметами и материалами	2	Заучивание наизусть памяток о соблюдении правил безопасного обращения с опасными предметами и материалами (клей, краски, деревянная иглолка, детские ножницы и т. п.).
Оздоровительные мероприятия		10 часов	
15.	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.	2	Инструкция по ТБ и О.Т. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга», «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге». ОРУ. Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах».
16.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Догони меня». ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Волк во рву». «Салки». Подвижная игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия.
17.	Подвижные игры с мячом.	2	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Шагай вперед». ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Обстрел», «Кто быстрее».
18.	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.	2	ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Кто дальше прыгнет», «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями.
19.	Русские народные игры	2	Равномерный бег. ОРУ. Народные игры «Хвостики», «Пятнашки».

7 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды учебной деятельности
	Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания	6 часов	

1.	Уход за глазами	2	Уточнение знаний учащимися названий частей лица, соотнесение их с пиктограммами и фотографиями. Называние частей лица учащимися с помощью учителя или самостоятельно: брови, ресницы, веки, глаза, уши, рот, щеки. Соотнесение с пиктограммами (см. «Я — ребенок», упражнения: «Покажи то, что я назову», «Найди одинаковые картинки», «Найди такую же картинку и проведи к ней стрелку». Знакомство учащихся со способами ухода за глазами (правильно вытирать слезы, мыть глаза) в ходе упражнений и имитационных действий.
2.	Уход за ушами	2	Рассматривание ушей друг у друга, на дидактической кукле. Выделение ушной раковины, мочки. В доступной форме беседы с учащимися и имитационные действия для закрепления правил ухода за ушами. Игра «Уши мыть или не мыть...» (правила ухода за ушами) и др.
3.	Уход за полостью рта	2	В ходе имитационных действий самостоятельное воспроизведение учащимися алгоритма по уходу за полостью рта с опорой на пиктограммы и картинки. Чтение стихов, рассказов, пение песенок о процедуре умывания, ухода за полостью рта. Сопряженное или самостоятельное проговаривание их учащимися.
Уход за жилищем		2 часа	
4.	Уход за растениями	2	Уход за жилищем. Практические действия по уходу за растениями (полив комнатных растений, рыхление почвы и т. п.). Обучение учащихся аккуратно и осторожно пользоваться инвентарем для полива растений и рыхления почвы. Рассматривание картин и картинок, пиктограмм, фотографий о труде учащихся, других людей по уходу за растениями. Беседы в доступной форме по данной тематике, чтение литературных произведений.
Питание		3 часа	
5.	Сервировка стола	1	Упражнения в сервировке стола для чая или обеда. Обучение учащихся пользоваться ножом и вилкой.
6.	Режим питания.	2	Соотнесение с реальным рационом питания в школьной столовой. Беседа с учащимися о том, что они ели в завтрак, обед, что будут, есть в полдник и ужин. Составление ежедневного картинного отчета о том, что ели в завтрак, обед в школе.
7.	Полезные и вредные		Беседа, рассказ, презентации. Практические

	продукты питания		упражнения
Безопасность в доме, на улице		12 часов	
8.	Кухонные приборы	2	Рассматривание вместе с учащимися кухонного прибора (электрическая или газовая плита), который могут включать только взрослые, краткое и четкое пояснение, к чему может привести самостоятельное пользование этими приборами.
9.	Упражнения на запоминание номеров телефонов	2	Упражнения на запоминание номеров телефонов МЧС в процессе игры с комплектом «Азбука пожарной безопасности»: «Вызываем пожарных по телефону», «Загорелся дом», «Не играем с огнем», «Пожарные спасают игрушечных человечков», «Пожарные тушат пожар» и др.
10.	Пожарная безопасность	2	Чтение учащимся стихотворений, коротких рассказов, в которых говорится о причинах возникновения пожара и правилах соблюдения элементарной пожарной безопасности. Специально организованные образовательные ситуации для знакомства и уточнения представлений учащихся о знаках пожарной безопасности, запрещающих и эвакуационных знаках («Огнетушитель», «Пожарный кран», «Выход здесь» и др.),
11.	Экскурсия на улицу.	1	Организация экскурсий на улицу. Наблюдение (на достаточном удалении от проезжей части) за движущимся транспортом, поведением пешеходов, комментирование происходящего на доступном учащимся уровне для последующего использования этих представлений в ролевой игре по правилам дорожного движения.
12.	Знаки дорожного движения	2	Беседа о знаках дорожного движения («Дети», «Движение запрещено», «Движение пешеходов запрещено», «Движение на велосипедах запрещено», «Велосипедная дорожка», «Пешеходная дорожка», «Пешеходный переход», «Больница» и др.).
13.	Светофор	1	Тренировочные упражнения на уточнение знаний о сигналах светофора (двухстороннего, пешеходного), о цвете и форме знаков дорожного движения (в доступных для учащихся пределах, индивидуально, исходя из интеллектуальных особенностей), используя для этого дидактические игрушки и аналоги реальных предметов (светофор, машины на дороге, пирамидку-светофорик, пожарную машину и др.).
14.	Способы поведения в опасных ситуациях	2	Беседы с учащимися о способах поведения в опасных ситуациях с использованием

			<p>иллюстративного материала. Заучивание с учащимися следующих правил:</p> <p>нельзя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - включать кран горячей и холодной воды в отсутствие взрослого; - играть со спичками; - перебегать улицу перед движущимся транспортом; - ездить на велосипеде по проезжей части; <p>нужно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться столовыми приборами только для приема пищи; - переходить проезжую часть улицы на зеленый сигнал светофора, держась за руку взрослого, посмотрев сначала налево, а на середине проезжей части — направо. <p>Материал излагается в форме, доступной учащимся, подкрепляется проигрыванием в отобразительных играх и образовательных ситуациях. Индивидуально с каждым учащимся (исходя из его возможностей) разучиваются «памятки»: «Каждый ребенок должен знать...», «Чего никогда не нужно делать...», «Что нужно делать, если...» (при отсутствии рядом взрослого), которые педагоги могут представить в виде картинок.</p>
Оздоровительные мероприятия		11 часов	
15.	Гимнастика для глаз.	1	Гимнастика для глаз с использованием картинок с изображением лица с движущимися частями: глаза. Выполнение гимнастики для глаз по подражанию, по образцу и по словесной инструкции учителя.
16.	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.	2	Инструкция по ТБ и О.Т. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга», «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге». ОРУ. Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах».
17.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Догони меня». ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Волк во рву». «Салки». Подвижная игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Кто быстрее», «Солнце и луна»
18.	Подвижные игры с мячом.	2	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Шагай вперед». ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Обстрел», «Кто

			быстрее». ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами.
19.	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.	2	ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», « Кто дальше прыгнет», «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями. ОРУ Равномерный бег. Подвижные игры «Прыжок за прыжком» « Кто больше прыгнет»
20.	Русские народные игры	2	Равномерный бег. ОРУ. Народные игры «Хвостики», «Пятнашки». ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Горелки с платочком», «Пятнашки ноги от земли». ОРУ. Равномерный бег. «Катись яблочко», «Ручеёк с мячом». ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Народные игры: «Змея», «Круговые пятнашки», «Охлопок».

8 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды учебной деятельности
Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания		4 часа	
1.	Уход за руками, лицом	1	Уход за руками, лицом: закрепление умений мыть лицо, руки в определенной последовательности (с помощью учителя, по образцу и по словесной инструкции). Тренировочные упражнения с использованием предметов личной гигиены в процессе умывания (мыла жидкого и твердого, полотенце: бумажных, махровых, льняных, крема для рук).
2.	Уход за волосами	1	Беседы о необходимости ухода за волосами и упражнения с предметами для ухода за волосами (расческой, массажной щеткой, шампунем). Упражнения по расчесыванию волос. Обучение учащихся приемам использования фена при укладке волос.
3.	Правила гигиены	1	Отработка на вербальном и невербальном уровне правил гигиены (индивидуальные: расческа, зубная щетка, полотенце, носовой платок).
4.	Свойства воды.	1	Вода как важное средство поддержания чистоты тела и жилища. Работа с пиктограммами «мыться», «ванная», «туалет»: «Выбери нужную картинку и проведи к ней стрелку», «Найди такую же картинку и проведи к ней стрелку», «Найди нужное изображение, соедини их стрелками».
Уход за жилищем		3 часа	

5.	Уборка квартиры	1	Формирование представлений учащихся о необходимости уборки квартиры для сохранения здоровья человека. Знакомство с понятием «пыль в доме». Упражнения в переноске, раскатывании и скатывании коврика. Способы уборки пыли: влажной тряпочкой, специальными средствами и т. п.
6.	Чистка ковров	1	Способы чистки ковров. Упражнения в уходе за ковриком: чистка пылесосом (при активном участии учителя). Беседы о необходимости чистки мягких изделий: ковров, пледов, подушек для сохранения их чистоты.
7.	Бытовые предметы	1	Дидактические упражнения с бытовыми предметами: узнавание и называние (посуда, гигиенические средства, телевизор, уют, пылесос, гладильная доска). Использование вербальных и невербальных средств коммуникации (пиктографических кодов, словесных и жестовых обозначений) для называния и показа этих предметов.
8. Питание		5 часов	
9.	Поведение во время еды	2	Уточнение и закрепление знаний учащимися правил поведения во время еды: надевать специальные фартуки (по необходимости), удерживать ложку, чашку, брать в ложку требуемое количество еды, есть аккуратно, жевать медленно, пользоваться салфеткой во время еды и после приема пищи. Составление рассказов по пиктограммам.
10.	Роль воды в жизни человека, растений, животных	2	Беседы с учащимися о роли воды в жизни человека, растений, животных. Роль воды для питания человека. Чистая и грязная вода. Вода, которую можно употреблять в пищу. Знакомство со знаками безопасности: «Питьевая вода», «Запрещается использовать в качестве питьевой воды».
11.	Понятия «сырая вода» и «кипяченая вода»	1	Понятия «сырая вода» и «кипяченая вода». Вода для приготовления пищи. Упражнения, в которых учащиеся обучаются включать электрический чайник, понимать сигнал «Вода вскипела», наливать из чайника в чашку кипятка (с обучением мерам безопасности).
Безопасность в доме, на улице		9 часов	
12.	Правила переноса предметов	1	Упражнения на ориентировку в пространстве комнаты, во время переноса различных предметов.
13.	Правила пользования пылесосом	1	Наблюдение за работой пылесоса и выполнение действий с пылесосом при участии учителя. Правила пользования пылесосом (включить пылесос может только

			старший, работать с пылесосом можно только в присутствии старшего). Применение речевых и неречевых средств общения с использованием пиктограмм «пылесос», «пылесосить», «подметать»: «Выбери нужную картинку и проведи к ней стрелку», «Найди такую же картинку и проведи к ней стрелку», «Найди нужное изображение, соедини их стрелками».
14.	Пожароопасные предметы	1	Обучающие игры по ознакомлению учащихся с пожароопасными предметами и средствами пожаротушения. Знакомство со знаками пожарной безопасности, запрещающими и эвакуационными знаками (два-три знака).
15.	Бытовые приборы	1	Расширение практических действий учащихся с бытовыми приборами, при этом учитель постоянно напоминает о правилах безопасного их использования.
16.	Правила поведения на улице	2	Продолжение ознакомления учащихся во время экскурсий и в специально созданных образовательных ситуациях с элементарными правилами поведения на улице, с дорожными знаками. Закрепление названий и умений ориентироваться по ним совместно со учителем. Ориентировка в пространстве и познавательные действия с материалами, необходимыми для организации игр на темы безопасности в различных ситуациях: реальных (на основе предметной и предметно-игровой деятельности); отраженных в знаках (светофор, дорожные знаки, знаки пожарной безопасности), в образных игрушках; условных, символических (в воображаемой игровой ситуации).
17.	О пожарных	1	Уточнение представлений учащихся о труде пожарных, сотрудников ГИБДД, их значимости для безопасности окружающих. Моделирование обучающих ситуаций, в которых учащиеся играют роли людей этих профессий, выполняют действия по предупреждению опасности или по ее ликвидации.
18.	Сотрудник ГИБДД	1	
19.	Наша безопасность	1	Чтение доступных учащимся литературных произведений на темы безопасности жизнедеятельности и проведение по их содержанию театрализованных, сюжетных, дидактических и подвижных игр.
Оздоровительные мероприятия		13 часов	
20.	Гимнастика для глаз.	1	Формирование основных представлений об охране зрения в ходе дидактических упражнений, бесед о том, что для глаз

			полезно, а что вредно. Упражнения для глаз — гимнастика для глаз. Беседы с учащимися о роли гимнастики. Систематическая гимнастика для глаз с учащимися.
21.	Занятия в сенсорной комнате	1	Кинезиотерапевтические процедуры, которые осуществляются в процессе игровых упражнений на сенсорных ковриках и дорожках, на сенсорном (набивном) мяче и другом оборудовании. Кинезиотерапевтические процедуры направлены на профилактику и коррекцию нарушений общей моторики (на развитие координации движений в крупных мышечных группах), на развитие динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений, на развитие динамической координации рук в процессе выполнения одновременно организованных движений, на формирование свода стопы и укрепление ее связочно-мышечного аппарата.
22.	Дыхательные упражнения	1	Дыхательные упражнения. Правильное дыхание: упражнения, речевые разминки
23.	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.	2	Инструкция по ТБ и О.Т. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга», «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге». ОРУ. Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах».
24.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Кто быстрее», «Солнце и луна». ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Хвостики». Эстафета «К своим флажкам».
25.	Подвижные игры с мячом.	2	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Обстрел», «Кто быстрее». ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами. Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры «Мяч в центр», «Мяч в воздух».
26.	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.	2	ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», « Кто дальше прыгнет», «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями. ОРУ Равномерный бег. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Кто больше прыгнет»
27.	Русские народные игры	2	Народные игры: «Горелки с платочком», «Пятнашки ноги от земли». ОРУ. Равномерный бег. «Катись яблочко», «Ручеёк с мячом». ОРУ. Спец. Беговые упражнения.

			Народные игры: «Змея», «Круговые пятнашки». «Охлопок». Спец. Беговые упражнения. Народные игры: «Пятнашки с домом», «Салки». ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Народные игры: «Платок», «Третий лишний».
--	--	--	---

9 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды учебной деятельности
Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания		6 часов	
1.	Уход за носом	2	Формирование у учащихся навыков ухода за носом. Дыхательные упражнения. (Интеграция с уроками по предмету «Развитие речи и окружающий мир», разд. «Развитие общих речевых навыков».) Упражнения с носовыми платками, в процессе которых учащиеся с помощью дыхательных упражнений учатся чистить нос. Уточнение названий и способов покупки средств ухода за носом (носовой платок, тканевый, бумажный). Беседы, упражнения по формированию представлений учащихся о возможности использования воды для ухода за носом.
2.	Предметы личной гигиены	2	Организация обучающих ситуаций с использованием реальных предметов личной гигиены и предметов-заместителей.
3.	Правила пользования туалетом	1	Беседа с учащимися, направленная на отработку алгоритма пользования туалетом (использование туалетной бумаги, мытье рук после туалета) с помощью вербальных и невербальных средств общения. Закрепление названия — пиктограмма «туалет». Упражнения с пиктограммами: «Покажи то, что я назову», «Найди одинаковые картинки», «Найди и покажи». Правила правильного и безопасного пользования туалетом. Пиктограмма «туалет». Упражнения в открывании и закрывании двери. Отработка алгоритма и словесное пояснение необходимости правильного, аккуратного использования кнопок слива на смывном бачке. Рассказ учителя о последствиях неправильного их использования.
4.	Свойства воды.	1	Вода как важное средство поддержания чистоты тела и жилища. Работа с пиктограммами «мыться», «ванная», «туалет»: «Выбери нужную картинку и проведи к ней стрелку», «Найди такую же картинку и

			проведи к ней стрелку», «Найди нужное изображение, соедини их стрелками».
Уход за жилищем		2 часа	
5.	Стирка белья	1	Отработка алгоритма стирки мелкого белья: определение оптимальной температуры воды, дозирование порошка, чтобы не навредить здоровью, соблюдение правил безопасности во время насыпания порошка, действия в случае попадания в глаза мыльной воды.
6.	Уборка в доме	1	Беседы с учащимися о необходимости уборки в доме. Уточнение понятия «пыль в доме». Отработка в ходе практических действий способов уборки помещения: протираание пыли влажной тряпочкой, подметание пола, уборка с использованием пылесоса. Работа с пиктограммами «подметать», «убирать со стола», «пылесос», «пылесосить»: «Выбери нужную картинку и проведи к ней стрелку», «Найди такую же картинку и проведи к ней стрелку», «Найди нужные изображения, соедини их стрелками».
Питание		4 часа	
7.	Место хранения продуктов	2	Уточнение представлений учащихся о правилах, хранения продуктов. Знакомство с местами хранения продуктов: холодильником, шкафчиком и емкостями для хранения сухих продуктов (крупы, макаронных изделий, муки). Знакомство со способами хранения продуктов. Определение сроков реализации молочных продуктов по специальному обозначению на упаковке. Обучение учащихся навыкам обращения к учителю с просьбой сказать, годен продукт или нет.
8.	Пьем чай	2	Знакомство учащихся с понятием «чай». Показ иллюстраций, видеороликов о выращивании чая. Рассмотрение разных чайников. Заварочный чайник и способы заварки чая. Практическое занятие по использованию чайника. Упражнения в выборе чая (россыпь, в пакетиках) и способов его заварки.
Безопасность в доме, на улице		9 часов	
9.	Один дома	1	Моделирование следующих ситуаций: «Один дома», «Опасные предметы, которые нельзя брать», «В дверь позвонил незнакомый человек» и др. Уточнение поведения учащихся в этих ситуациях.
10.	Незнакомые люди	2	Беседы, рассматривание иллюстраций, видеофрагментов об опасных ситуации на улице, во время поездок на природу и т. п.

			<p>Формирование понятия «незнакомые люди». Дифференциация понятий «знакомые люди» и «незнакомые люди». Определение по фотографиям знакомых и незнакомых людей. Беседы и отработка алгоритма поведения с незнакомыми людьми. Проигрывание ситуаций по пиктограммам, в играх-драматизациях. Беседы с учащимися о поведении при встрече с незнакомыми людьми на улице. Рассматривание картинок и ответы учащихся с использованием вербальных и невербальных средств общения на вопросы о правилах поведения при встрече с незнакомыми людьми.</p>
11.	Транспорт и пешеходы	2	<p>Наблюдения за движущимся транспортом и поведением пешеходов (с комментариями учителя). Чтение учащимся доступных их восприятию литературных произведений на тему безопасности жизнедеятельности. Ситуационные игры на темы безопасности в природе, на улице, в доме.</p> <p>Аудиальные упражнения (отработка реакций на звуки), позволяющие скорректировать поведение учащихся на улице. «Чтение» звуков улицы для формирования у учащихся контроля ситуации: местонахождение источника звука (движущийся транспорт, сигнал автомобиля, звуковой сигнал при зеленом свете светофора); сравнение контрастных и близких по звучанию неречевых звуков; восприятие звуков разной громкости (с использованием CD-дисков «Звуки улицы», «Театральные шумы» и др.).</p>
12.	Безопасность на дороге	2	<p>Упражнения, в ходе которых активизируется использование учащимися вербальных и невербальных средств общения по теме «Безопасность», закрепляется понимание слов улица, дорога, пешеход, сигнал автомобиля, сигнал светофора, пешеходный переход, легковой автомобиль, грузовой автомобиль, пожарная машина, трамвай, троллейбус, автобус, пожар, информационные знаки: больница, детский сад и др.</p>
13.	Азбука железной дороги	1	<p>Расширение обучающих и проблемных ситуаций по правилам безопасного поведения (на улице, в доме, в природе) в сюжетных подвижных играх с использованием отдельных элементов комплектов «Азбука железной дороги».</p>
14.	Азбука пожарной безопасности	1	<p>Расширение обучающих и проблемных ситуаций по правилам безопасного поведения (на улице, в доме, в природе) в сюжетных</p>

			подвижных играх с использованием отдельных элементов комплектов «Азбука пожарной безопасности»
Оздоровительные мероприятия		13 часов	
15.	Гимнастика для глаз.	1	Формирование основных представлений об охране зрения в ходе дидактических упражнений, бесед о том, что для глаз полезно, а что вредно. Упражнения для глаз — гимнастика для глаз. Беседы с учащимися о роли гимнастики.
16.	Упражнения на развитие общей и тонкой моторики	1	Беседа, рассказ, презентации. Практические упражнения. Специально организованные упражнения на развитие общей и тонкой моторики, координации движений обеих рук
17.	Дыхательные упражнения	1	Дыхательные упражнения. Правильное дыхание: упражнения, речевые разминки
18.	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.	2	Инструкция по ТБ и О.Т. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга», «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге». ОРУ. Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах».
19.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Кто быстрее», «Солнце и луна». ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Хвостики». Эстафета «К своим флажкам».
20.	Подвижные игры с мячом.	2	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Обстрел», «Кто быстрее». ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами. Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры «Мяч в центр», «Мяч в воздух».
21.	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.	2	ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», « Кто дальше прыгнет», «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями. ОРУ Равномерный бег. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Кто больше прыгнет»
22.	Русские народные игры	2	Народные игры: «Горелки с платочком», «Пятнашки ноги от земли». ОРУ. Равномерный бег. «Катись яблочко», «Ручеёк с мячом». ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Народные игры: «Змея», «Круговые пятнашки». «Охлопок». Спец. Беговые упражнения. Народные игры: «Пятнашки с домом», «Салки». ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Народные игры: «Платок», «Третий лишний».

10 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды учебной деятельности
Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания		5 часа	
1.	Предметы гигиены	2	Упражнения, настольно-печатные игры на узнавание и называние предметов гигиены с использованием вербальных и невербальных средств коммуникации (пиктографические коды, словесное и жестовое обозначение).
2.	Уход за глазами	1	Беседы с учащимися, практические действия по отработке процедуры ухода за глазами.
3.	Свойства воды	1	Уточнение знаний учащихся о свойствах воды. Беседы, дидактические игры и упражнения на уточнение представлений учащихся о том, что вода — важное средство поддержания чистоты тела и жилища, вещество, необходимое для жизнедеятельности всего живого.
4.	Моем руки правильно	1	Рассматривание рук до мытья и после гигиенических процедур; наблюдения за качеством воды при первичном намыливании рук и смывании мыла с рук; действия с предметами домашнего обихода, личной гигиены, выполнение орудийных действий с предметами бытового назначения.
Элементарные представления о здоровом образе жизни.		3 часа	
5.	Здоровье и здорового образа жизни	2	Совместная с учащимися отработка приемов комментированного рисования, сюжетного рисования по теме здоровья и здорового образа жизни. Настольно-печатные, сюжетно-ролевые, театрализованные игры, в которых проигрываются ситуации правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Чтение учащимся литературных произведений (сказок, рассказов, стихов) о здоровье, о правильном и неправильном поведении в разных ситуациях, приводящих к болезни. Стимуляция желания учащихся совместно с учителем пересказывать эти сказки, рассказы и стихи, объясняя ситуации, описанные в них. Побуждение учащихся с минимальной помощью учителя обыгрывать эти ситуации, используя персонажи пальчикового, настольного, перчаточного театра, кукол бибабо и др. Знакомство учащихся с пословицами о здоровье и здоровьесбережении.

6.	Закаливание	1	Беседы с учащимися о необходимости закаливающих процедур и тренировочных упражнений для глаз, рук, ног (на доступном для восприятия учащихся уровне). Игра «Как я буду закаляться...».
Уход за жилищем		3 часа	
7.	Используем моющие средства	1	Уточнение представлений учащихся о назначении моющих средств.
8.	Посуда и уход за ней.	1	Включение воды для мытья посуды.
9.	Мытье посуды	1	Определение оптимальной температуры воды. Выявление последовательности мытья посуды (по пиктограммам). Дидактические упражнения по выбору средств для мытья посуды. Практические действия (дозированное использование моющих средств, намыливание посуды специальной губкой, смывание теплой водой).
Питание		4 часа	
10.	Правила хранения продуктов	2	Уточнение представлений учащихся о правилах хранения продуктов (хлеба, молочных продуктов).
11.	Правила обработки фруктов и овощей	1	Знакомство с правилами обработки фруктов и овощей (тщательно мыть, не есть гнилые фрукты и овощи).
12.	Понятие «витамины»	1	Знакомство учащихся с понятием «витамины». Беседы с использованием наглядных материалов: продукты питания, содержащие витамины.
Безопасность в доме, на улице		10 часов	
13.	Электрические розетки	1	Беседы с наглядными примерами о правилах безопасности при пользовании электрическими розетками. Включение учащимися различных бытовых приборов в розетки (вместе с учителем). Закрепление установки на то, что по окончании пользования бытовыми приборами штепсель должен быть удален из розетки.
14.	Как пользоваться утюгом	2	Упражнения и беседы с учащимися для формирования алгоритма обращения с утюгом. Упражнения на закрепление навыка расположения утюга на гладильной доске. Включение и выключение утюга под присмотром учителя. Практические занятия: глажка носового платка. Закрепление правил пожарной безопасности при пользовании утюгом.
15.	Бытовые приборы	2	Рассматривание картинок, на которых изображены сюжеты неосторожного обращения с электрическими приборами. Выбор картинок с изображением правильного

			использования бытовых приборов.
16.	Переход через дорогу	1	Проигрывание ситуаций «переход через дорогу» по пешеходному переходу по сигналу светофора, без светофора.
17.	Пешеходный переход	1	Экскурсия к пешеходному переходу. Наблюдение за переходом улицы пешеходами. Тренировочные упражнения: переход через дорогу по сигналу светофора в специально обозначенном месте.
18.	Надо знать свой домашний адрес	2	Закрепление представлений учащихся об адресе, о необходимости хранить написанный на листочке адрес в кармане и помнить о месте его хранения. Упражнения: учитель записывает фамилию, адрес учащегося, учащийся складывает записку и убирает ее в карман, по просьбе учителя достает записку. Обучение учащихся следующим действиям: составить свой адрес (название улицы) из букв разрезной азбуки; прочитать или найти карточку с названием улицы, номера дома и квартиры.
19.	Я заблудился	1	Проговаривание адреса. Нахождение адреса по пиктограмме. Проигрывание с учащимися ситуации «Я заблудился. К кому надо обратиться за помощью?».
Оздоровительные мероприятия		12 часов	
20.	Гимнастика для глаз.	1	Формирование основных представлений об охране зрения в ходе дидактических упражнений, бесед о том, что для глаз полезно, а что вредно. Упражнения для глаз — гимнастика для глаз. Беседы с учащимися о роли гимнастики.
21.	Дыхательные упражнения	1	Дыхательные упражнения. Правильное дыхание: упражнения, речевые разминки
22.	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.	2	Инструкция по ТБ и О.Т. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга», «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге». ОРУ. Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах».
23.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Кто быстрее», «Солнце и луна». ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Хвостики». Эстафета «К своим флажкам».
24.	Подвижные игры с мячом.	2	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Обстрел», «Кто быстрее». ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами. Спец. Беговые

			упражнения. Подвижные игры «Мяч в центр», «Мяч в воздух».
25.	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.	2	ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», « Кто дальше прыгнет», «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями. ОРУ Равномерный бег. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Кто больше прыгнет»
26.	Русские народные игры	2	Народные игры: «Горелки с платочком», «Пятнашки ноги от земли». ОРУ. Равномерный бег. «Катись яблочко», «Ручеёк с мячом». ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Народные игры: «Змея», «Круговые пятнашки». «Охлопок». Спец. Беговые упражнения. Народные игры: «Пятнашки с домом», «Салки». ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Народные игры: «Платок», «Третий лишний».

11 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды учебной деятельности
Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания		4 часа	
1.	Уход за волосами	1	Беседы и упражнения на закрепление представлений учащихся об уходе за волосами. Введение понятия «здоровые волосы». Закрепление понимания учащимися необходимости стрижки волос и мытья головы с использованием предметов и косметических средств по уходу за волосами (расческа, щетка для волос, шампунь, бальзам для волос, фен). Основные правила ухода за волосами.
2.	Чистая одежда	1	Беседы и закрепление представлений о необходимости носить чистую одежду. Игра «Одежда для мальчиков и для девочек».
3.	Уход за одеждой	1	Уточнение ранее усвоенных представлений о способах ухода за одеждой: ручная и машинная стирка, химчистка, виды ремонта одежды. Упражнения в определении способа ухода за одеждой: ручная стирка, машинная стирка, ремонт одежды, химчистка. Знакомство с пиктограммами, отражающими способы ухода за одеждой. Чтение пиктограмм на бирке одежды (с помощью учителя). Упражнения в выборе средств для стирки белья: стиральный порошок, жидкие средства для стирки, кондиционеры для белья. Упражнения по уходу за одеждой с

			помощью разнообразных щеток. Рассказ педагога с использованием вербальных и невербальных средств общения о том, как надо чистить одежду.
4.	Чистая обувь	1	Беседы и закрепление представлений учащихся о необходимости носить обувь, соответствующую размеру ноги, удобную и чистую. Способы ухода за обувью: мытье и чистка обуви, ремонт обуви в мастерской. Средства и предметы для ухода за обувью; назначение средств и предметов по уходу за обувью. Игра «Обувь для дождливой, теплой сухой и морозной (снежной) погоды», «Рассмотрим под лупу наши ногти».
Состояние здоровья.		4 часа	
5.	Скорая помощь	1	Игра «Скорая помощь выезжает к пострадавшему на пожаре». Участие в ролевом диалоге: называние себя в игровой роли, ведение диалога от имени своего персонажа.
6.	В аптеке	1	Экскурсия в аптеку. Наблюдение за покупателями и работой фармацевта. Покупка лекарственных средств. Обучение учащихся умению обратиться с просьбой к фармацевту.
7.	Признаки простуды	1	В процессе бесед и упражнений формирование у учащихся понятий «признаки простуды», «профилактика простудных заболеваний». Беседы, упражнения, рассматривание иллюстраций, журналов типа «Здоровье», «Лечебные вести» и др.
8.	Домашняя аптечка	1	Знакомство с основными лекарственными средствами домашней аптечки и перевязочными материалами: рассматривание лекарств, их упаковок и т. п. Беседы с учащимися о необходимости использования лекарств только по назначению врача и приема их под присмотром старших или врачей (медсестер).
Уход за жилищем		2 часа	
9.	Уборка помещения	1	Уход за жилищем. Беседы с учащимися о значении уборки помещения для сохранения здоровья: сухая и влажная уборка.
10.	Проветривание	1	Проветривание: необходимость периодического проветривания для здорового дыхания. Отработка правил поведения и действий при открывании, закрывании окон. Рассматривание иллюстраций, беседы о здоровом образе жизни человека. Беседы о воздухе в

			помещении: проветривание, влажная уборка.
Питание		3 часа	
11.	Здоровое питание	1	Беседы с учащимися о правильном питании — здоровое питание. Рассказы о пользе сырых овощей, фруктов, ягод для здоровья человека.
12.	Приготовление салата	1	Практические действия: приготовление салатов из сырых овощей. Знакомство учащихся с правилами приготовления салата с соблюдением мер гигиены: тщательное мытье рук перед приготовлением салата, мытье овощей и сушка их на чистом полотенце (льняном, бумажном), разделка овощей на специальной доске (доске для резки овощей). Обучение учащихся правилам безопасности при пользовании ножом, чтобы не нанести себе травму. Практические действия: приготовление салата с соблюдением гигиенических процедур и правил безопасности.
13.	Понятие «витамины»	1	Выбор карточек, где изображены сюжеты, рассказывающие о пользе витаминов, и беседы с учащимися об этом.
Безопасность в доме, на улице		9 часов	
14.	Бытовые технические приборы	1	Беседа, рассказ, презентации. Практические упражнения. Техника безопасности. Практические действия (последовательность и безопасность) с бытовыми техническими приборами. Создание образовательных ситуаций, в которых учащимся необходимо следовать правилам безопасного обращения с бытовыми приборами и рассказывать об этом, используя вербальные и невербальные средства общения.
15.	Как пользоваться микроволновой печью	1	Ознакомление учащихся с правилами безопасного использования микроволновой печи. Элементарные действия с микроволновой печью и обучение правилам разогрева в ней продуктов.
16.	Поведение на улице	1	Расширение ранее сформированных представлений о поведении на улице, о правилах перехода через дорогу. Специально организованные обучающие и проблемные ситуации, побуждающие учащихся к рассказыванию по картинам, картинкам и иллюстрациям с привлечением собственных впечатлений, «личного опыта» о безопасности.
17.	Безопасное поведение	1	Закрепление умений учащихся по словесной

	на улицах и дорогах		просьбе учителя показывать, называть информационные, предупреждающие и запрещающие знаки. Продолжение занятий по пособиям, например, по пособию «Безопасное поведение на улицах и дорогах» Закрепление умения учащихся определять относительность расстояния и движения: от себя, от объекта (движущегося автомобиля, поезда, горящего дома и т. п.).
18.	Правила перехода через дорогу	1	
19.	«Переходы»	1	
20.	«Перекрестки»	1	
21.	«Сигналы водителей автомобилей»	1	
22.	«Правила поведения пассажиров на остановке и в транспорте»	1	
Оздоровительные мероприятия		12 часов	
23.	Дыхательные упражнения	1	Дыхательные упражнения. Правильное дыхание: упражнения, речевые разминки
24.	Гимнастика в домашних условиях	1	Гимнастика в домашних условиях: санитарные правила и правила безопасности.
25.	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.	2	Инструкция по ТБ и О.Т. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга», «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге». ОРУ. Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах».
26.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки». ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Догони меня». Линейная эстафета с бегом.
27.	Подвижные игры с мячом.	2	ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами. Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры «Мяч в центр», «Мяч в воздух». ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Борьба за мяч». Круговые эстафеты с мячом.
28.	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.	2	ОРУ Равномерный бег. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Кто больше прыгнет». ОРУ. Строчные упражнения. Подвижные игры «Лягушки», «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с преодолением препятствий.
29.	Русские народные игры.	2	Строчные упражнения. Народные игры: «Рыбаки», «Захват флага». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Народные игры: «Городки», «Верёвочка под ногами». Строчные упражнения. Народные игры: «Бой петухов», «Выталкивание за круг», «Хвостики».

12 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды учебной деятельности
Состояние здоровья.		9 часов	
1.	«Как попасть на прием к врачу»	1	Участие в ролевом диалоге: называние себя в игровой роли, ведение диалога от имени своего персонажа. Игры «Доктор»
2.	«Как вызвать врача по телефону»	1	«Вызов врача на дом». Участие в ролевом диалоге: называние себя в игровой роли, ведение диалога от имени своего персонажа.
3.	«Что у меня болит»	1	«У меня болит...» (описание своего недомогания). Беседы, рассматривание иллюстраций, видеосюжетов о поведении людей во время болезни, в экстремальных ситуациях, угрожающих здоровью.
4.	В поликлинике	1	Экскурсия в поликлинику. «Как получить в поликлинике свою медицинскую карточку в регистратуре» и т. п.
5.	Первая помощь	1	Диалоги и упражнения при оказании первой медицинской помощи
6.	Как ухаживать за больным	1	Диалоги у постели больного. Отработка алгоритма действий в различных образовательных ситуациях: вызов врача на дом, поведение в квартире (в доме), где есть больной гриппом (с кашлем, насморком и т. п.). Знакомство учащихся с элементарными правилами ухода за больным в доме в ходе специально созданных образовательных ситуаций.
7.	Тренинги по оказанию первой медицинской помощи	1	Беседа, рассказ, презентации. Практические упражнения
8.	Измерение температуры	1	Беседа, рассказ, презентации. Практические упражнения
9.	Первичная обработка раны	1	Беседа, рассказ, презентации. Практические упражнения
Уход за жилищем		2 часа	
10.	Уборка помещения	1	Уход за жилищем. Беседы с учащимися о значении уборки помещения для сохранения здоровья: сухая и влажная уборка. Беседы о воздухе в помещении: проветривание, влажная уборка
11.	Увлажняем воздух в жилище	1	Знакомство учащихся с увлажнителем воздуха. Наблюдение за его работой.
Питание		3 часа	
12.	Беседа с учащимися о питании	1	Беседы с учащимися о питании бутербродами и их месте в рационе здорового питания.
13.	Готовим бутерброды	1	Обучение учащихся приготовлению простых бутербродов с соблюдением

			гигиенических правил и правил безопасного обращения с ножом.
14.	Витамины	1	Расширение представлений учащихся о витаминах в ходе упражнений на определение полезности или вредности продуктов (учитель рассказывает учащимся, какие витамины содержатся в тех продуктах, которые едят люди).
Безопасность в доме, на улице, в природе.		7 часов	
15.	«Если в доме сломался водопровод, отопительная система»	1	Беседы с учащимися о возможных неполадках системы подачи воды, отопительной системы.
16.	«Если в доме сломался лифт»	1	Беседа, рассказ, презентации. Практические упражнения
17.	Экстренный вызов помощи	1	Обучение учащихся навыкам экстренного вызова помощи (самостоятельно или попросить об этом людей, живущих рядом).
18.	О поведении в природе	1	В специально организованных ситуациях побуждение учащихся к рассказыванию по картинкам, картинкам и иллюстрациям с привлечением собственных впечатлений, «личного опыта» о безопасности поведения в природе. Расширение ранее сформированных представлений учащихся о поведении в природе.
19.	О погоде	1	Специально организованные обучающие и проблемные ситуации, побуждающие учащихся к рассказыванию по картинкам, картинкам и иллюстрациям с привлечением собственных впечатлений, «личного опыта» о здоровьесбережении. Игра «Когда нельзя наступать в лужи, даже если это очень интересно...», «Если на улице температура ниже нуля градусов...».
20.	Купание в водоемах	1	Знакомство с информационными, предупреждающими знаками о возможности купания в водоемах: «Место для купания», «Купаться запрещено» и др.
21.	О правилах обращения с огнеопасными предметами	1	Расширение ранее сформированных представлений учащихся о правилах обращения с огнеопасными предметами
22.	Безопасное поведение на улицах и дорогах	1	Закрепление умений учащихся по словесной просьбе учителя показывать, называть информационные, предупреждающие и запрещающие знаки. Продолжение занятий по пособиям «Безопасное поведение на улицах и дорогах» (разд. «Переходы», «Перекрестки», «Сигналы водителей автомобилей», «Правила поведения

			пассажиров на остановке и в транспорте)).
Оздоровительные мероприятия		12 часов	
23.	Гимнастика для шеи и плеч	1	Беседа, рассказ, презентации. Практические упражнения
24.	Гимнастика для стоп	1	Беседа, рассказ, презентации. Практические упражнения
25.	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.	2	Инструкция по ТБ и О.Т. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга», «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге». ОРУ. Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах».
26.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки». ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Догони меня». Линейная эстафета с бегом.
27.	Подвижные игры с мячом.	2	ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами. Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры «Мяч в центр», «Мяч в воздух». ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Борьба за мяч». Круговые эстафеты с мячом.
28.	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.	2	ОРУ Равномерный бег. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Кто больше прыгнет». ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры «Лягушки», «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с преодолением препятствий.
29.	Русские народные игры.	2	Строевые упражнения. Народные игры: «Рыбаки», «Захват флага». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Народные игры: «Городки», «Верёвочка под ногами». Строевые упражнения. Народные игры: «Бой петухов», «Выталкивание за круг», «Хвостики».

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса.

№	УМК	Список (перечень)
1	Учебно-методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с. 2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6. 3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская

		<p>учителя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.) 5. Есипова Наталья Николаевна. Русские народные игры [электронный ресурс] / Н.Н. Есипова. Режим доступа: http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/russkie-narodnye-igry 6. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с. 7. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78. 8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с. 9. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя. 10. Комплексная программа физического воспитания, В.И. Лях, А.А. Здаевич, Москва, «Просвещение», 2007 г. 11. 11. начальная школы». 12. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с. 13. О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. 14. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР Составители: А.В. Кенеман, под редакцией М.: Просвещение, 1989. 15. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха. 16. Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.) 17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с. 18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с. 19. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя 20. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57. 21. 21. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.
2	Дидактические материалы	Дидактические игры, раздаточный материал

3	Спортивное оборудование и инвентарь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стенка гимнастическая для лазания 2. Скамейка гимнастическая 3. Мат гимнастический 4. Кегли 5. Канат 6. Обруч 7. Секундомер 8. Бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) 9. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные 10. Палка гимнастическая 11. Скакалка детская 12. Рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям 13. Щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная
---	--	---