

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №23»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2024 г
Руководитель ЦО «Точка роста»
 / Тутунина Э.А. /
ФИО

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2024 г

Утверждено
приказом директора №167-о
МКОУ СОШ №23
от 28.08.2024 г



Неботова Д.С. /
ФИО

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Будь здоров»

для 5-8 класс

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год
Форма обучения: очная
Количество часов в неделю - 8

Автор составитель:
Неботов Олег Александрович
педагог дополнительного образования

х. Усть-Невинский, 2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительного направления составлена на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (приказ Министерства и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями от 29.12.2014 №1644, 31.12.2015 №1578);
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015) (далее Порядок1015);
- ✓ СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (от 29.12.2010 №189 в редакции изменений №3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 №81);
- ✓ Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении государственного образовательного стандарта общего образования»;

Данная программа курса внеурочной деятельности «Здоровье-богатство человека» направлена на формирование у обучающихся 5-8 классов здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья, обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, оказание первой медицинской помощи, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях и носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье-богатство человека» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших подростков, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Общая характеристика курса 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 «Здоровье-богатство человека» 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.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательные организации создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложную, многоуровневую систему, включающую в себя физиологический, психологический и социальный аспекты, поэтому образовательные организации призваны вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, уменьшая негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье-богатство человека» направлена на уменьшение влияния следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация лицеистов при переходе на другую ступень обучения. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье-богатство человека» предназначена для обучающихся 5-8 классов. Согласно учебного плана на изучение отводится 8 часов в неделю.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса адекватна возрастным возможностям обучающихся 5-8 классов и предполагает использование следующих форм и методов проведения занятий:

- игры;
- беседы;
- просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением;
- тестирование и анкетирование;
- экскурсии;
- встречи со специалистами (медработниками, поваром, учителем физической культуры и т.д.)

При этом предполагается использовать следующие формы организации обучения и воспитания:

- индивидуальные;
- групповые;
- коллективные;
- индивидуально-групповые

Педагогические технологии:

- проектного обучения;
- организации исследовательской деятельности;
- проблемного обучения;
- кейс-стади
- развития критического мышления.
- лично-ориентированное обучение

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье-богатство человека», предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа состоит из двух частей:

- «Здоровье – твоё главное богатство»: ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- «Ты и твоё здоровье»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств, культура отдыха, духовное здоровье обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных тем программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье-богатство человека» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье-богатство человека» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- ✓ **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- ✓ **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- ✓ Учить **высказывать** своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану или по совместно составленному.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- ✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы класса на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- ✓ Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- ✓ Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- ✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста).
- ✓ **Слушать** и **понимать** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

Предметные результаты:

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ биологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

№ П/ п	Раздел	Тема, практические работы.	Основные виды учебной деятельности	Дата	Кол-во часов
I Введение					1 час
1		Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений			1
II Наше здоровье					49 часов
2		Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	Анкетирование “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”		1
3		Строение тела человека - общий обзор.	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением		1
4		Викторина «Что я знаю об организме человека?»	Викторина		1
5		Биологическая и социальная природа человека	Беседа		1
6		Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	Беседа		1
7		Причины и признаки болезней	Подготовка памятки		1
8		Виды болезней.	Подготовка памятки		1
9		Виды болезней.	Подготовка памятки		1
10		Инфекционные болезни.	Беседа		1
11		Иммунитет, способы укрепления иммунитета.	Лекция. Ответы на вопросы		1
12		Иммунитет, способы укрепления иммунитета.	Лекция. Ответы на вопросы		1
13		Иммунитет, способы укрепления иммунитета.	Лекция. Ответы на вопросы		1
14		Прививки от болезней: «за» и	Информация		1

		«против».			
15		Аллергия. Пищевые аллергены.	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением		1
16		Аллергия. Пищевые аллергены.	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением		1
17		Аллергии на лекарства и пыльцу растений. Укусы насекомых.	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением		1
18		Аллергии на лекарства и пыльцу растений. Укусы насекомых.	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением		1
19		Какие врачи нас лечат?	Беседа		1
20		Какие лекарства мы выбираем?	Информация		1
21		Что должно быть в домашней аптечке?	Составление списка		1
22		Духовное здоровье человека.	Беседа		1
23		Здоровый образ жизни	Рисование плаката		1
24		Режим дня. Работоспособность	обсуждение, игра		1
25		Сон – лучшее лекарство.	мини-проекты		1
26		Биологические ритмы	обсуждение, беседа		1
27		(Мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	Мониторинг		1
28		Гигиена позвоночника. Сколиоз	лекция, практикум		1
29		Плоскостопие	сообщения		1
30		Практикум. Определение плоскостопия	практикум		1
31		Развитие опорно-двигательной системы	доклады		1
32		Укрепление иммунитета	беседы, сообщения		1
33		Первая помощь при кровотечениях	Практикум		1
34		Гигиена дыхания	сообщения		1
35		Практикум. Дыхательная гимнастика	практикум, работа в парах		1
36		Гигиена дыхания	сообщения		1

37		Питьевой режим	выпуск памятки		1
38		Закаливание	игра		1
39		Почему устают глаза	исследование		1
40		Заболевания и повреждения глаз	сообщения		1
41		Переутомление и утомление	работа в парах, беседы		1
42		Как защитить себя от болезни	Сообщения		1
43		Вредные привычки	беседы, встреча с мед.сестрой		1
44		Вредные привычки	беседы, встреча с мед.сестрой		1
45		Как и чем можно отравиться	оформление памятки		1
46		Наследственные и врожденные заболевания	лекция		1
47		О вреде наркотических веществ	сообщения, беседа		1
48		Творческий проект	самостоятельная работа		1
49		Выполнение проекта	самостоятельная работа		1
50		Защита проекта	публичное выступление		1
III Движение – это жизнь.					7 часов
51		Физический труд - не роскошь, а необходимое условие развития организма	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением		1
52		Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	П.Р. Составление режима дня ученика 5-8-х классов.		1
53		Роль физических упражнений. Значение системности физических занятий	Подготовка комплекса физических упражнений для себя		1
54		Роль физических упражнений. Значение системности физических занятий	Подготовка комплекса физических упражнений для себя		1

55		Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Беседа		1
56		Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Беседа		1
57		Игра «Я и здоровый образ жизни»	Игра		1
IV Чтоб забыть про докторов – занимайся профилактикой заболеваний.					8 часов
58		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Лекция. Ответы на вопросы		1
59		Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	Информация		1
60		Инфекционные и паразитарные заболевания, профилактика.	Подготовка памяток		1
61		Инфекционные и паразитарные заболевания, профилактика.	Подготовка памяток		1
62		Простудные заболевания: ГРИПП и ОРЗ, их профилактика.	П.Р. Изучение отпечатка стопы.		1
63		Я и моя осанка. Профилактика сколиоза и плоскостопия.	Разработка рекомендации для одноклассников		1
64		Я и моя осанка. Профилактика сколиоза и плоскостопия.	Разработка рекомендации для одноклассников		1
65		Защити свои глаза и уши.	Лекция. Ответы на вопросы		1
V Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.					49 часов
66		Основы анатомии, физиологии и гигиены человека. Здоровый образ жизни Статика и динамика человеческого тела. Утомление и отдых. Защита крови.			1
67		Основы анатомии, физиологии и гигиены человека. Здоровый образ жизни Статика и динамика человеческого тела. Утомление и отдых. Защита крови.			1
68		Виды травм. Первая помощь при ушибах.			1
69		Оснащение санитара (санитарная сумка, носилки, АИ, ИПП, ППИ).Извлечение раненых из под техники и завалов			1
70		Оснащение санитара (санитарная сумка, носилки, АИ, ИПП,			1

		ППИ).Извлечение раненых из под техники и завалов			
71		Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи.	П.Р.Накладывание давящей повязки.		1
72		Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи	П.Р.Накладывание давящей повязки.		1
73		Тушение горячей одежды и оказание помощи обгоревшему. Действия спасателя при пожаре.			1
74		Тушение горячей одежды и оказание помощи обгоревшему. Действия спасателя при пожаре.			1
75		Отморожения. Общее охлаждение организма. Простудные заболевания.			1
76		Отморожения. Общее охлаждение организма. Простудные заболевания.			1
77		Первая помощь при утоплении.			1
78		Первая помощь при утоплении.			1
79		Первая помощь при отравлениях и обмороках.			1
80		Первая помощь при отравлениях и обмороках.			1
81		Обезболивающие средства, антидоты отравления. Предупреждение асфиксии			1
82		Обезболивающие средства, антидоты отравления. Предупреждение асфиксии			1
83		Временная остановка наружного кровотечения			1
84		Временная остановка наружного кровотечения			1
85		Наложение асептических повязок на рану и ожоговую поверхность			1
86		Наложение асептических повязок на рану и ожоговую поверхность			1
87		Временная иммобилизация поврежденной области			1
88		Временная иммобилизация поврежденной области			1
89		Способы приближения к раненым. Транспортировка раненых до пункта сбора			1

90		Способы приближения к раненым. Транспортировка раненых до пункта сбора			1
91		Растяжение связок и вывихи.	Практическая работа		1
92		Растяжение связок и вывихи.	Практическая работа		1
93		Первая помощь при переломах.	Практическая работа		1
94		Первая помощь при переломах.	Практическая работа		1
95		Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	Информация		1
96		Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	Информация		1
97		Профилактика ожогов и обморожений.	Информация		1
98		Профилактика ожогов и обморожений.	Информация		1
99		Безопасность при любой погоде	Информация		1
100		Безопасность при любой погоде	Информация		1
101		Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	Информация		1
102		Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	Информация		1
103		Оказание первой помощи при остановке сердца и дыхания.	Практическая работа Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца		1
104		Оказание первой помощи при остановке сердца и дыхания.	Практическая работа Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца		1
105		Первая помощь при отравлениях бытовой химией	Практическая работа		1
106		Первая помощь при отравлениях бытовой химией	Практическая работа		1
107		Оказание первой помощи и профилактики коронавирусных инфекций	Практическая работа.		1

108		Оказание первой помощи и профилактики коронавирусных инфекций	Практическая работа.		1
109		Игра «Сколько стоит здоровье».	Игра		1
110		Оказание первой помощи при несчастных случаях на дороге	Практическая работа		1
111		Оказание первой помощи при несчастных случаях на дороге	Практическая работа		1
112		Оказание первой помощи при носовом кровотечении	Практическая работа		1
113		Транспортировка пострадавших	Практическая работа с носилками		1
114		Транспортировка пострадавших	Практическая работа с носилками		1
VI Безопасность дорожного движения					14 часов
115		Правила дорожного движения их история. Краткая характеристика современного транспорта.	Рисование автотранспорта		1
116		Правила дорожного движения их история. Краткая характеристика современного транспорта.	Рисование автотранспорта		1
117		Дорожные знаки, указатели, регулировка	П. р. Мы регулировщики		1
118		Дорожные знаки, указатели, регулировка	П. р. Мы регулировщики		1
119		Места перехода проезжей части. Движение вдоль дорог. Движение в одиночку, группами, колоннами.	Подготовка памяток		1
120		Места перехода проезжей части. Движение вдоль дорог. Движение в одиночку, группами, колоннами.	Подготовка памяток		1
121		Поведение пешеходов на перекрестке. Виды перекрестков. Дорожные ситуации – «ловушки» опасные для пешеходов	Практическая работа		1
122		Поведение пешеходов на перекрестке. Виды перекрестков. Дорожные ситуации – «ловушки» опасные для пешеходов	Практическая работа		1
123		Устройство велосипеда, его снаряжение и техническое обслуживание	Информация		1
124		Правила для велосипедистов	Рисование знаков		1
125		Вожделение на велосипеде	Практическая		1

			работа		
126		Вожделение на велосипеде	Практическая работа		1
127		Решение ситуационных задач по ПДД	Решение задач		1
128		Решение ситуационных задач по ПДД	Решение задач		1
VII Правила пожарной безопасности					13 часов
129		Огонь – друг и враг человека	Беседа		1
130		Меры предосторожности при обращении с огнем	Разработка памяток, буклетов		1
131		Меры предосторожности при обращении с огнем	Разработка памяток, буклетов		1
132		Три составляющих огня. Причины и поражающие факторы огня	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением		1
133		Три составляющих огня. Причины и поражающие факторы огня	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением		1
134		Группы возгораемости материалов	Информация. П.р. Составление списка		1
135		Противопожарный режим дома и в школе.	Информация, беседа		1
136		Противопожарный режим дома и в школе.	Информация, беседа		1
137		Потенциальные опасности на кухне. ППБ при использовании газовых и электрических плит	Беседа		1
138		Занятие – практикум «Твои действия при пожаре»	П. р. Разработка плана эвакуации.		1
139		Занятие – практикум «Твои действия при пожаре»	П. р. Разработка плана эвакуации.		1
140		Эвакуация из горящего здания.	П.р. эвакуация		1
141		Противопожарное оборудование	П.р. бойовка		1
VIII Режим дня					11 часов
142		«Планируем день»	Творческий проект		1
143		«Планируем день»	Работа над проектом		1
144		«Планируем день»	Работа над проектом		1

145		Поведение в школе			1
146		«Зачем нужна зарядка?»	Исследование. Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки		1
147		«Зачем нужна зарядка?»	Исследование		1
148		Обобщение результатов исследования	Творческая работа		1
149		Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	Практическая работа. Презентация собственных простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений		1
150		Режим дня на каждый день	Практическая работа		1
151		Мой выходной день	Практическая работа		1
152		«Планируем день».	Творческий проект		1
IX Гигиена					11 часов
153		«В здоровом теле – здоровый дух»			1
154		«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода»			1
155		«Гигиена»	Викторина		1
156		«Мы за здоровый образ жизни»	Практическая работа		1
157		«Почему нужно чистить зубы»	Исследование		1
158		Обобщение результатов исследования	Практическая работа		1
159		Вредные привычки.			1
160		Обобщение по разделу. «Советуем литературному персонажу»	Игровой проект		1
161		«Советуем литературному	Работа над		1

		персонажу»	проектом		
162		«Советуем литературному персонажу»	Работа над проектом		1
163		«В здоровом теле – здоровый дух»	Практическая работа		1
Х Питание					27 часов
164		Режим питания.			1
165		«Классный завтрак»	Творческий проект		1
166		«Классный завтрак»	Работа над проектом		1
167		«Классный завтрак»	Работа над проектом		1
168		Азбука питания.			1
169		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.			1
170		«Культура поведения во время еды»			1
171		Как избежать отравлений.			1
172		«Основа здорового питания».	Работа над проектом		1
173		«Основа здорового питания»	Работа над проектом		1
174		«Основа здорового питания».	Работа над проектом		1
175		Где и как мы едим			1
176		Что такое общественное питание			1
177		Ты – покупатель			1
178		«Информация на упаковке товара»	Исследование		1
179		«Информация на упаковке товара»	Исследование		1
180		Обобщение результатов исследования			1
181		Ты готовишь себе и друзьям-практикум.			1
182		Ты готовишь себе и друзьям-практикум.			1
183		Кухни разных народов			1
184		Традиционное меню жителей Европы			1
185		Традиционное меню жителей Азии			1
186		«Традиционное меню жителей России»	Творческий проект		1
187		«Традиционное меню жителей России»	Работа над проектом		1

188		«Традиционное меню жителей России»	Работа над проектом		1
189		Обобщение темы.	Кулинарная история.		1
190		Обобщение темы	Кулинарная история.		1
ХІ Физическая активность					41 часов
191		«Волшебная страна - Здоровье»			1
192		Спортивная эстафета			1
193		«Самые ловкие и смелые»			1
194		«Игротека»	Творческий проект		1
195		«Игротека»	Работа над проектом		1
196		«Игротека»	Работа над проектом		1
197		«Путешествие страну спорта»	Работа над проектом		1
198		«Учимся не болеть».	Игра		1
199		«Движение и здоровье»	Исследовательский проект		1
200		«Движение и здоровье»	Работа над проектом		1
201		«Движение и здоровье»	Работа над проектом		1
202		Правила поведения на природе			1
203		Вред сидячего образа жизни			1
204		Польза физической активности			1
205		Польза физической активности			1
206		Пешие прогулки и их положительное влияние на организм			1
207		Пешие прогулки и их положительное влияние на организм			1
208		Упражнения для поддержания правильной осанки	Работа над проектом		1
209		Упражнения для поддержания правильной осанки	Работа над проектом		1
210		Упражнения для поддержания правильной осанки	Работа над проектом		1

211		Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос			1
212		Здоровый образ жизни			1
213		Спорт в жизни человека			1
214		Упражнения на укрепление мышц	Практическая работа		1
215		Упражнения на укрепление мышц	Практическая работа		1
216		Что такое фитнес			1
217		Фитнес и его польза	Практическая работа		1
218		Фитнес и его польза	Практическая работа		1
219		Спортивная гимнастика	Беседа		1
220		Художественная гимнастика	Беседа		1
221		Акробатика	Беседа		1
222		Элементы спортивной гимнастики	Практическая работа		1
223		Элементы спортивной гимнастики	Практическая работа		1
224		Туристическое движение в России	Самостоятельная работа		1
225		Правила техники безопасности для туриста	Беседа		1
226		Правильный выбор, для расположения туристического лагеря	Практическая работа		1
227		Установка палаточного лагеря	Практическая работа		1
228		Установка палаточного лагеря	Практическая работа		1
229		«Безопасность и здоровье»	Обобщение		1
230		«Безопасность и здоровье»	Обобщение		1
231		«Волшебная страна - Здоровье»	Проект		1
ХII Полезные привычки					17 часов
232		Обмен веществ.	Беседа		1
233		Обмен веществ.	Практическая работа		1

234		Правильное питание			1
235		Правильное питание			1
236		Полезные микроэлементы			1
237		Витамины			1
238		Влияние питания на организм человека	Творческий проект		1
239		Жиры, белки и углеводы - что важнее?	проект		1
240		Пищевые добавки в нашей жизни	исследование		1
241		Влияние питания на организм человека			1
242		Где и как мы едим	самостоятельная работа		1
243		Пищеварение			1
244		Полезный завтрак			1
245		Полезный завтрак			1
246		Кухни разных народов	сообщения		1
247		Как питались на Руси и в России	исследования		1
248		Составляем формулу правильного питания	практикум		1
ХIII Спортивные игры					24 часов
249		Техника безопасности при проведении спортивных игр			1
250		От игры к спорту один шаг.	круглый стол		1
251		История Олимпийских игр.	проект		1
252		История Олимпийского движения в России	проект		1
253		Подвижные игры.	игра		1
254		Подвижные игры.	игра		1
255		Народные игры.	игра		1
256		Народные игры.	игра		1
257		Элементы ритмической гимнастики.	урок -практикум		1
258		Элементы ритмической гимнастики.	урок -практикум		1
259		Игры с мячом.	урок -практикум		1

260		Игры с мячом.	урок –практикум		1
261		Творческий проект «Игротека».	урок - исследование		1
262		Творческий проект «Игротека».	урок - исследование		1
263		Эстафета здоровья	урок -практикум		1
264		Совершенствование ловли и передачи мяча	Практическая работа		1
265		Совершенствование ловли и передачи мяча	Практическая работа		1
266		Совершенствование техники ведения мяча по прямой	Практическая работа		1
267		Совершенствование техники ведения мяча по прямой	Практическая работа		1
268		Развитие силы мышц рук	Практическая работа		1
269		Развитие силы мышц рук	Практическая работа		1
270		Развитие силы мышц рук	Практическая работа		1
271		Совершенствование бросков мяча в корзину	Практическая работа		1
272		Совершенствование бросков мяча в корзину	Практическая работа		1

Список используемой литературы

1. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учеб. пособие для сред, шк.: Факультатив, курс - М: просвещение, 1998 - 192стр.
2. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей \Под ред Н.П. Майоровой. - СПб.: Издательство «Образование-Культура», 2002 - 288стр.
3. Ольгин О. От абрикоса до яблока.- М.: Текст, 1994г
4. Родионов В.А. Я и другие. Ярославль: Академия развития, 2001г.
5. Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка. Для учащихся 5-7 классов. Санкт-Петербург, изд. «Петроградский и К°» 1998г.
6. Титов С.В. Здравствуй лето! Волгоград: Учитель, 2003г.
7. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988 - 191стр