

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**Министерство образования Московской области****МБОУ Одинцовская гимназия № 14**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Шамонин А.В

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Булатова Е.Ю.

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Канарский И.Ю.

Приказ № 234 от «31»
август 2023 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
для 5 -6 класса
(спортивно-оздоровительное направление)
Количество часов 34 (1 час в неделю)
на 2023-2024 учебный год
(ФГОС ООО)**

Составитель:
Серёгина Наталья Анатольевна

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативная база	3
1.2.	Актуальность программы	4
1.3.	Общая характеристика внеурочной деятельности	4
1.4.	Цели и задачи	5
1.5.	Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности	5
1.6.	Содержание внеурочной деятельности	7
2.	Календарно-тематическое планирование	15

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для обучающихся 5-6 класса разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (для V – VII классов),
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115,
4. Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
5. Законом от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании»,
6. Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Правительства от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях»
7. Письмом Комитета по образованию Правительства от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»,
8. Уставом МБОУ Одинцовской гимназии №14;
9. Планом внеурочной деятельности МБОУ Одинцовской гимназии №14 на 2023-2024 учебный год,
10. Положением о внеурочной деятельности МБОУ Одинцовской гимназии №14.

1.2. Актуальность программы

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Актуальность программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника. Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников.

1.3. Общая характеристика внеурочной деятельности

Программа предназначена для обучающихся 5-6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, 34 часов в год. Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

Новизна программы «Азбука здоровья» состоит в решении проблемы организации внеурочной занятости детей 5-6 классов, в решении проблемы современной подготовке ребенка не только к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Программа нацелена на развитие:

- способности школьника выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- способности школьника видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- способности школьника анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;
- способности школьника адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- способности школьника общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- способности школьника организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

1.4. Цели и задачи

Основная цель курса: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Для решения данной цели поставлены **задачи:**

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
5. развивать навыки конструктивного общения;
6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

1.5. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Программа способствует формированию у школьников следующих видов УУД:

Личностные результаты направлены:

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

Метапредметные и предметные результаты:

В результате реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны:

- уметь характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- уметь формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- знать основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- знать способы сохранения и укрепления здоровья;
- знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- знать основы рационального питания;
- знать влияние режима питания на здоровье;
- знать правила оказания первой помощи;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- знать влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- знать значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

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

1.6. Содержание внеурочной деятельности

Модуль «Здоровье и здоровый образ жизни» (3 часа)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена».

Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами.

Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.

Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка. Статическая и динамическая работа мышц.

Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

Практические занятия

Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.

Модуль «Питание и здоровье» (5 часов)

Правильное питание – залог здоровья

Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Вредные и полезные привычки в питании.

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. «Хлеб да каша - пища наша».

Секреты здорового питания. Рацион питания.

Гигиенические условия нормального пищеварения. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Молоко и молочные продукты. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Значение жидкости для организма человека.

Витаминная тарелка на каждый день.

Понятие «витамины». Витамины - чудесные вещества. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.

Просмотр мультфильма «Приключение феи Витаминки».

Культура питания. Этикет.

Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол.

Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Вкусные традиции моей семьи.

Практические занятия

Составляем меню на день. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».

Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».

Проект « Кулинарные традиции моей семьи».

Модуль «Моё здоровье в моих руках» (11 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Домашняя аптечка. Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня - залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Составление режима дня подростка.

Профилактика заболеваний зубов. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Расположение зубов в ротовой полости. Вредные привычки, способствующие повреждению и заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта, опыт с расческой.

Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий.

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Советы по закаливанию. Как принимать солнечные и воздушные ванны. Берегись солнечных ожогов.

Сезонные изменения и как их принимает человек (экскурсия).

Влияние погоды на здоровье. Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности.

«Береги зрение смолоду». Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.

Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Сон и его значение для здоровья человека. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.

Дыхание и здоровье. Понятие «жизненная емкость легких». Приемы правильного дыхания. Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья. Дыхание и движение. Значение физических упражнений на свежем воздухе.

Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.

Практические занятия.

Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Составление режима дня подростка. Гигиена полости рта, опыт с расческой.

Упражнения на развитие мелкой моторики рук (изготовление поделок из природного материала). Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья.

Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Выставка поделок из природного материала.

Конкурс рисунков «Мой режим дня».

Модуль «Я в школе и дома» (3 часа)

Мой внешний вид – залог здоровья.

Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи..., советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.

Здоровье и домашние задания.

Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха.

Соблюдение режима дня школьника.

Переутомление и утомление.

Понятия «внимание», «работоспособность». Произвольное и непроизвольное внимание.

Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Умственные и физические нагрузки. Соблюдение режима дня школьника. Рациональное распределение свободного времени.

Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Шалости и травмы в школе и дома.

Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.

Компьютер - друг или враг?

Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.

Мода и школьные будни.

Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.

Практические занятия

Учимся ухаживать за кожей, волосами, ногтями. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия». Упражнения на внимание. Первая медицинская помощь при различных травмах.

Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».

Модуль «Я и моё ближайшее окружение» (7 часов)

Спешу делать добро.

Что такое добро? Решение проблемных ситуаций.

Как проявляется доброжелательность, уважительное отношение к собеседнику. Этюды на выражение эмоций, жестов. Добро и зло в человеке. Что значит добрый человек?

Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг «Надуй воздушный шарик злостью». Чтение стихотворений, рассказов по теме. Просмотр и обсуждение художественного фильма «Маленькая принцесса».

Посеешь характер - пожнешь судьбу.

Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие.

Тест: «Какой у меня характер»

В дружбе сила

Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг - это тот, кто...) Составление пословиц о дружбе. Комментирование ситуаций. Формирование правил, законов дружбы.

Практические занятия

Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг. Тест «Какой у меня характер».

Занятие-игра. Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья». Сюрпризный момент «Пожелания другу». Разыгрывание и обсуждение ситуаций. *Создание правил крепкой дружбы.*

Модуль «Первая доврачебная помощь» (3 часа)

Первая помощь при отравлениях.

Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.

Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.

Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.

Лекарственные растения на службе человека.

Лекарственные растения Ленинградской области. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?

Практические занятия. Учимся оказывать первую помощь.

Создание памяток: «Советы грибнику», «Осторожно клещи!».

Итоговое занятие (2 часа) Создание проекта «Дерево здоровья».

В течение всего курса, при обучении по внеурочной деятельности, учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом - знаю, могу, делаю.

Проведение входного, промежуточного и выходного контроля.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	2	4	6	Устный и письменный опрос
2.	Питание и здоровье	4	6	10	Устный и письменный опрос
3.	Моё здоровье в моих руках	10	12	22	Устный и письменный опрос
4.	Я в школе и дома	2	4	6	Устный и письменный опрос
5.	Я и моё ближайшее окружение	6	8	14	Устный и письменный опрос
6.	Первая доврачебная помощь	4	2	6	Устный и письменный опрос
7.	Итоговое занятие. Проект «Дерево здоровья»	-	4	4	Устный и письменный опрос
	Итого:	28	40	68	

2. Календарно-тематическое планирование (5 класс)

№ урока	Тема раздела, урока	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения по плану	Фактическая дата проведения	Цифровые образовательные ресурсы
1 (1)	Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	Теория		05.09.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2 (2)	Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.	Практика		12.09.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
3 (3)	Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его	Практика		19.09.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
4 (1)	Основы рационального питания	Теория		26.09.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
5 (2)	Влияние режима питания на здоровье	Теория		03.10.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
6 (3)	Основы рационального	Практика		17.10.2023		www.edu.ru

	питания					http://school-collection.edu.ru/
7 (4)	Влияние режима питания на здоровье	Практика		24.10.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
8 (5)	Способы сохранения и укрепление здоровья	Практика		31.10.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
9 (1)	Способы сохранения и укрепление здоровья	Теория		07.11.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
10 (2)	Уметь определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье	Теория		14.11.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
11 (3)	Правила оказания первой помощи	Теория		28.11.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
12 (4)	Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его	Теория		05.12.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
13 (5)	Уметь заботиться о своем здоровье	Теория		12.12.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
14 (6)	Особенности воздействия двигательной активности на организм человека	Практика		19.12.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
15 (7)	Способы сохранения и укрепление здоровья	Практика		26.12.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
16 (8)	Уметь выполнять физические упражнения для развития физических навыков	Практика		09.01.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
17 (9)	Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.	Практика		16.01.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
18 (10)	Влияние здоровья на успешную учебную деятельность.	Практика		23.01.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
19 (11)	Оказание первой медицинской помощи при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей	Практика		30.01.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
20 (1)	Общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях			06.02.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
21(2)	Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся	Практика		13.02.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

	воздушно-капельным путем					
22(3)	Общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях	Практика		27.02.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
23 (1)	Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	Теория		05.03.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
24 (2)	Умение оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей.	Теория		12.03.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
25 (3)	Влияние здоровья на успешную учебную деятельность.	Теория		19.03.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
26 (4)	Общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях	Практика		26.03.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
27 (5)	Влияние здоровья на успешную учебную деятельность	Практика		02.04.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
28 (6)	Общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях	Практика		16.04.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
29 (7)	Уметь находить выход из стрессовых ситуаций.	Практика		23.04.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
30 (1)	Общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях	Теория		30.04.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
31 (2)	Влияние здоровья на успешную учебную деятельность	Теория		07.05.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
32 (3)	Общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях	Практика		14.05.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
33 (1)	Способы сохранения и укрепления здоровья	Практика		21.05.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
34 (2)	Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем	Практика		28.05.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

Календарно-тематическое планирование (6 класс)

№ урока	Тема раздела,урока	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения по плану	Фактическая дата проведения	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	Теория		04.09.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
2	Физическая активность и здоровье	Практика		11.09.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
3	Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.	Практика		18.09.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
4	Правильное питание – залог здоровья.	Теория		25.09.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
5	Секреты здорового питания.	Теория		02.10.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
6	Культура питания. Этикет. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».	Теория		16.10.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
7	Бабушкины рецепты.	Теория		23.10.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
8	Конкурс рисунков - "Витамины - наши друзья"	Теория		30.10.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
9	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	Практика		06.11.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
10	Домашняя аптечка..	Практика		13.11.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Составление режима дня подростка.	Практика		27.11.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
12	Профилактика заболеваний зубов.	Практика		04.12.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
13	Влияние погоды на здоровье.	Практика		11.12.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

14	Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.	Практика		18.12.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
15	Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка.	Теория		25.12.2023		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
16	Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	Теория		08.01.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
17	Сон и его значение для здоровья человека.	Теория		15.01.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
18	Личная безопасность школьника	Теория		22.01.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
19	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	Теория		29.01.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
20	Выставка поделок из природного материала.	Практика		26.02.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
21	Мой внешний вид – залог здоровья.	Практика		04.03.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
22	Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».	Практика		11.03.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
23	Понятия «внимание», «работоспособность».	Практика		18.03.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
24	Шалости и травмы в школе и дома	Практика		25.03.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
25	Компьютер — друг или враг?	Практика		01.04.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
26	Игра–викторина «Мода и школьные будни»	Теория		08.04.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
27	Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер».	Теория		15.04.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
28	В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить.	Теория		22.04.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/

29	Создание правил крепкой дружбы.	Теория		29.04.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
30	Первая помощь при отравлениях.	Практика		06.05.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
31	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!».	Практика		13.05.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
32	Лекарственные растения на службе человека.	Практика		20.05.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
33	Создание проекта «Дерево здоровья».	Практика		27.05.2024		www.edu.ru http://school-collection.edu.ru/
34	Защита проекта «Дерево здоровья».	Практика		03.06.2024		www.edu.ru

Литература, использованная при подготовке программы

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
6. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
7. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
8. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
9. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
10. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
12. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
13. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Источники, используемые для подготовки и проведения занятий

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
- Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.-205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.

5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

Материально-техническое обеспечение

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Информационно-коммуникационные средства</i>
1. Персональный компьютер 2. Мультимедийный проектор 3. Доска магнитно-маркерная антибликовым покрытием	Цифровые образовательные ресурсы http://school-collection.edu.ru/

