

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8
ИМЕНИ А.В. ГРЯЗНОВА»
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Согласовано:
Руководитель
Центра «Точка роста»
_____ Распопова И. И.
от «29» августа 2024 года

Принято:
Решение педагогического
совета
МБОУ «СОШ №8 имени
А.В. Грязнова» ИМОСК
Протокол № 2
от «30» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ № 8 имени
А.В. Грязнова» ИМОСК
С.С. Князева
Приказ №197
«30» августа 2024 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

направленность программы – естественнонаучная
возраст учащихся – 10-12 лет
срок реализации программы – 1 год
уровень программы – базовый

Составила
Мерзлакина Анна Николаевна
педагог дополнительного образования

с. Тищенское, Ставропольский край
год разработки программы 2024

Пояснительная записка

Ухудшение социального положения и здоровья детей и подростков с каждым годом проявляется все более отчетливо. Можно без всякого преувеличения сказать, что к концу XX века в России началась эпидемия профессионального заболевания школьника - гастрита и сколиоза. По данным авторских экспертов менее 10 % выпускников школ практически здоровы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука Здоровья» знакомит учащихся с ним самим, его внутренними возможностями, парадоксами, конфликтами, тайнами.

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. От 08.12.2020 г.).
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. Департамент государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения России от 30.09.2020 г.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).
6. Устава МБОУ «СОШ №8 имени А.В. Грязнова» ИМОСК.

Направленность программы – естественнонаучная. Данная программа направлена на формирование у детей и подростков культуры здоровья, 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.

Актуальность программы. Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм здорового образа жизни и на их основе искать путь самовоспитания, саморазвития.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья обучающихся и неотъемлемая часть всего воспитательно-

образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Практическая значимость данного курса состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся.

Отличительные особенности программы. Программа имеет базисную платформу — центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста». Структура примерной программы выстроена по модульному принципу. При отборе программного материала реализуются принципы системно-деятельностного подхода, учтены межпредметные связи и метапредметные результаты освоения программы. Структура программы направлена на формирование компетенций в области здорового образа жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, получение опыта самостоятельных действий. Программа предусматривает теоретические (беседы, лекции, доклады, самостоятельное изучение теоретических тем) и практические (урок, деловая игра, проект и др.) занятия. По окончании курса проводится публичная защита проекта.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся 9-12 лет (независимо от пола), проявляющих интерес к данной области и не имеющих медицинских противопоказаний.

Особенности развития познавательных способностей подростка часто служат причиной трудностей в школьном обучении: неуспеваемость, неадекватное поведение. Успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка.

Основное условие всякого обучения – наличие стремления к приобретению знаний и измерению себя и обучающегося.

Знание особенностей познавательной сферы подростка очень важно, потому что при обучении воспитании эти особенности нужно обязательно учитывать.

Наполняемость групп - в каждой учебной группе по 10 детей.

Предполагаемый состав групп – одного возраста;

Условия приема детей - на общих основаниях

Срок реализации программы и объем учебных часов

1 год обучения:

1 группа: 36 часов, 1 раз в неделю по 1 часу;

2-3 группы: 72 часа, 1 раз в неделю по 2 часа

Условия реализации программы. Данная программа является модифицированной и рассчитана на 1 год обучения для учащихся 9 - 12 лет. При разработке программы учитывались возрастные особенности учащихся. Посещение занятий проводится на добровольной основе. Работа проводится

в форме теоретических и практических занятий. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа «Азбука здоровья» вариативна и допускает некоторые изменения в содержании занятий, форме их проведения, количестве часов, отведенных на изучения отдельных тем. При реализации данной программы используются как групповые, так и индивидуальные занятия.

Режим организации занятий.

1 группа - занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (практико-ориентированные занятия и изучение теории).

2-3 группа- занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (практико-ориентированные занятия),

Продолжительность занятий – по 40 минут с 10 минутным перерывом (Положение о Центре образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» МБОУ «СОШ №8 имени А.В. Грязнова» ИМОСК

Календарный учебный график
на 2024-2025 учебный год

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель в год	Кол-во учебных дней в год	Кол-во учебных часов нед./год.	Режим занятий
базовый	1	01.09.23	31.05.24	36	36	1/36	1 раз в неделю по 1 часу
базовый	2	01.09.23	31.05.24	36	72	2/72	1 раз в неделю по 2 часа
базовый	3	01.09.23	31.05.24	36	72	2/72	1 раз в неделю по 2 часа

Формы обучения Обучение осуществляется в очной форме.

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, педагогический стаж 9 лет.

Уровень освоения программы: базовый

Цель программы: формирование у обучающихся представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Задачи:

1. Образовательные:

- сформировать у обучающихся потребность в изучении основ здорового образа жизни;
- сформировать у обучающихся представление о культуре безопасного поведения;
- совершенствовать знания, умения и навыки обучающихся в области безопасности жизнедеятельности и сохранения здоровья;
- создать условия для овладения умениями предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.

2. Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся ответственное отношение к собственным мыслям, словам, поступкам, к своему здоровью, образу жизни;
- формировать активную жизненную позицию.

3. Развивающие:

- создать условия для реализации умственного, духовного, физического, творческого потенциала обучающихся и развития качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни;
- развивать умение обучающихся чётко и лаконично излагать свои мысли и точку зрения;
- расширять межпредметный кругозор;
- формировать познавательную самостоятельность и деловые качества.

Ожидаемый результат:

Предметными результатами является формирование следующих умений:

- знать основы здорового образа жизни;
- полученные знания позволят детям и подросткам понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;
- учащиеся смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;
- подростки научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- подростки научатся преобразовывать полученные знания и применять их в повседневной жизни;

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно, искать средства её осуществления;
- учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации;
- учиться планировать практическую деятельность;
- с помощью педагога отбирать наиболее подходящие для выполнения задания материалы и инструменты;

- учиться предлагать свои приёмы и способы решения важных жизненных ситуаций;

Познавательные УУД:

- понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость);
- стараться избегать стрессов;
- уметь находить причину и последствия событий;
- выбирать правильное для своего здоровья поведение;
- отвечать за своё решение;
- уметь противостоять вредным привычкам;
- заниматься самовоспитанием;
- уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики;
- уметь оказывать помощь своим одноклассникам;
- поддерживать и помогать членам своей семьи.

Коммуникативные УУД:

- организовывать взаимодействие в группе;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументировать её;
- учиться подтверждать аргументы фактами;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения

Личностные УУД:

- осознавать себя ценной частью большого разнообразного мира (природы и общества);
- формулировать самому простые правила поведения в природе;
- искать свою позицию в многообразии общественных и мировоззренческих позиций;
- уважать иное мнение;
- вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения.

Учащиеся должны:

знать:

- понятие «здоровье», «болезнь»;
- факторы, влияющие на здоровье человека;
- составляющие компоненты здоровья;
- способы оказания доврачебной помощи.

уметь:

- слушать собеседника и принимать его позицию;
- применять способы расслабления
- применять нетрадиционные методы лечения (музыка, цвет);
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему.

иметь навыки:

- для поддержания здоровья своего организма

- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в конкурсах, соревнованиях.

Учебно-тематический план
1 группа
(базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входная аттестация	1	1	0	беседа
2	Модуль 1. Уроки Айболита	8	2	6	практические занятия
3	Модуль 2. Правильное питание - основа здоровья	7	2	5	Составление памятки «Как уверенно сказать НЕТ»
4	Модуль 3. Всё о привычках	7	2	5	практическое занятие
5	Модуль 4. Страна Здоровячков	9	2	7	Тест, практическое занятие
6	Модуль 5. Итоговое занятие	3	1	2	Тест, защита творческой работы
7	Аттестация: текущая	1		1	Тест
8	ИТОГО	36	10	26	

Содержание программы

Вводное занятие. Знакомство с программой курса и возможностями оборудования центра «Точка роста». Инструктаж по ТБ. Входная аттестация.

Модуль 1. Уроки Айболита. Я и мое здоровье. Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью. Режим дня. Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Помощники человека. Правильная осанка - стройная спина. Лекарственные растения. Положительные эмоции - хорошее настроение. Сон - лучшее лекарство.

Практика: выполнение динамических и статических упражнений. Определение правильности осанки.

Составление режима дня

Модуль 2. Правильное питание - основа здоровья. Осознанно о правильном и здоровом питании. Питание - необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Пищевые отравления. Волевое поведение.

Практика: составление режима питания. Определение норм питания. Составление меню.

Модуль 3. Всё о привычках. Нет вредным привычкам. Курение - это плохо. Злой волшебник - алкоголь. Наркотик - болезнь и гибель человека. Как отучить себя от вредных привычек. Мальчишки и девчонки. Я принимаю и отвечаю за свое решение. В здоровом теле - здоровый дух.

Практика: Психологический тренинг «Алкоголь: мифы и реальность», психологический тренинг «Скажи курению НЕТ», реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»);

работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

Модуль 4. Страна Здоровячков. Мы за здоровый образ жизни. Основные способы закаливания. Спорт в моей жизни. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Лекарственные растения. Домашняя аптечка. Оказание первой медицинской помощи.

Практика: Выполнение упражнений по предупреждению искривления позвоночника.

Модуль 5. Итоговое занятие.

Практика: публичная защита исследовательских работ

Учебно-тематический план 2-3 группа (базовый уровень)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входная аттестация	2	2		беседа
2	Модуль 1. В гармонии с окружающим миром	24	8	16	практические занятия
3	Модуль 2. Законы здоровья	42	10	32	Составление памятки
4	Модуль 3. Итоговое занятие	2		2	Тест, защита творческой работы
5	Аттестация: текущая	2		2	Тест
	Итого:	72	20	52	

Содержание программы

Вводное занятие. Знакомство с программой курса и возможностями оборудования центра «Точка роста». Инструктаж по ТБ. Входная аттестация.

Модуль 1. В гармонии с окружающим миром. В процессе изучения первого раздела обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Практика: выполнение динамических и статических упражнений. Определение правильности осанки.

Модуль 2. Законы здоровья. Знакомство обучающихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. Основные знания о гигиене и профилактике болезней; связь состояния

психики с состоянием нашего тела; навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха, негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

Практика: Выполнение упражнений по предупреждению искривления позвоночника.

Психологический тренинг «Алкоголь: мифы и реальность», психологический тренинг «Скажи курению НЕТ», реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»); работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

Итоговое занятие

Материально-техническое обеспечение

- занятия проводятся в помещении, расположенном на 3 этаже здания МБОУ «СОШ №8 имени А.В. Грязнова». Освещение: лампы дневного света, естественное. На окнах брендированные вертикальные жалюзи. Отопление: централизованное. Число посадочных мест: 8

- перечень оборудования учебного кабинета: столы и стулья для обучающихся и педагога, шкаф – перегородка для хранения оборудования и дидактических пособий, диван, пуф, мешок –груша (3), настенные брендированные часы, брендированный информационный стенд;

-перечень оборудования, необходимого для проведения занятий: тренажер-манекен для отработки сердечно-легочной реанимации. тренажер-манекен для отработки приемов удаления инородных тел из дыхательных путей, набор имитаторов травм и поражений, коврик для проведения сердечно-легочной реанимации, табельные средства для оказания первой помощи, воротник шейный, шина лестничная, аптечка первой помощи автомобилиста (4 шт) ;

- перечень технических средств обучения: компьютер, интерактивная доска, ноутбук для мобильного класса;
- учебный комплект на каждого воспитанника: тетрадь, ручка, карандаш, линейка, ножницы;
- требования к специальной одежде обучающихся: спортивная форма и обувь.
- информационное обеспечение: аудиоисточники, видеоисточники, фотоисточники, интернетисточники, цифровые информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

Электронные ресурсы

«Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru

«Российский Красный крест» www.redcross.ru

Сайт МЧС России: <https://www.mchs.gov.ru/> Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»

Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации: <https://mz19.ru/>

Основные методы, используемые для реализации программы

На занятиях используются различные **методы обучения:**

- на теоретических занятиях используется наглядный, словесный методы, видеоматериалы
- на занятиях практической направленности преобладает практический метод, направленный на отработку практических умений и навыков.
- в воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Работа по программе «Мое здоровье» основывается на различных **видах деятельности:**

- выполнение физических упражнений;
- составление режима своего дня и режима питания;
- выполнение психологических тренингов;
- составление памяток по здоровому образу жизни;
- составление рефератов;
- встречи с медицинским работником, с целью изучения основ медицинских знаний и применения знаний на практике;
- проведение открытых занятий;

В практической работе по реализации программы можно использовать следующие **формы деятельности:**

-формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая;

- формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми, диспут, круглый стол, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, олимпиада, открытое занятие, практическое занятие, презентация, соревнование, экскурсия;

- педагогические технологии: технология индивидуализации обучения,

технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология педагогической мастерской, здоровьесберегающая технология;

Виды дидактических материалов:

Наглядные пособия:

- естественный или натуральный (гербарии ядовитых растений.);
- объёмный (внутренних органов человека, имитаторы травм, скелет человека, манекены);
- схематический или символический (таблицы, рисунки, плакаты);
- картинный и картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы);
- звуковой (аудиозаписи);
- смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения др.);
- обучающие прикладные программы в электронном виде (CD);

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля:

- *Входная аттестация (первичная диагностика)* проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование.
- *текущая аттестация* определяет степень усвоения учебного материала в середине года;
- *итоговая аттестация* проводится в конце учебного года для определения степени усвоения знаний и умений, полученных в процессе освоения образовательной программы (зачет, соревнование).

Уровни освоения программы	результат
Высокий	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание

	Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
низкий	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

Критерии оценки проектной работы

1. Способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, проявляющаяся в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы её решения реализацию/апробацию принятого решения, обоснование и создание модели, прогноза, макета, объекта, творческого решения и т.п. Данный критерий в целом включает оценку сформированности познавательных учебных действий.

2. Сформированность предметных знаний и способов действий, проявляющаяся в умении раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания и способы действий.

3. Сформированность регулятивных действий, проявляющаяся в умении самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени, использовать ресурсные возможности для достижения целей, осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях.

4. Сформированность коммуникативных действий, проявляющаяся в умении ясно изложить и оформить выполненную работу, представить её результаты, аргументировано ответить на вопросы.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005.-78 с.
2. Билык Н. И. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008 -58 с.
3. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». -Спб:1995.-88 с.
4. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой медицинской помощи (Текст): серия «Начальная школа»/ В.А. Крутецкая. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2017 – 64 с.: ил.
5. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 7-9 классы. -М.:ВАКО,2008.-102 с.
6. Кулинич Г.Г. Сценарии клубных мероприятий и общешкольных праздников. – М: «ВАКО», 2006. – 208 с.
7. Матюхина Ю. А.Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.- М. Планета, 2011.-59 с.
8. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. -М.: Планета, 2011.-46 с.
- 9.Рудякова О.Н. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания.- Волгоград: Учитель, 2008.- 59 с.
10. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения.- М.: Владос, 2004.-97 с.
11. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. – Программа, планирование. Конспекты занятий.-Волгоград: Учитель, 2015.-43 с.
12. Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации. -Волгоград: Учитель, 2009.-37 с.

Список литературы для учащихся:

1. Волков В. Прежде чем заводить такую привычку / В. Волков // Детская роман-газета. — 2013. — № 1. — С. 34 :цв. ил.
2. Засыпкин, И. В. Методика в историческом развитии физической культуры для оздоровления молодежи и школьников / И. В. Засыпкин, А. А. Ласкин // Защити меня. — 2012. — № 2. — С. 10-16
3. Константинов, А. П. Экология и здоровье: опасности мифические и реальность / А. П. Константинов, И. Н. Костин // Экология и жизнь. — 2012. — № 7. — С. 82-85
4. Осеева, В. А. Лекарство / Осеева, В.А. Волшебное слово. -М.: «Книги «Искателя», 2003. - С.38-39.

5. Остер Г.Б. //Остер, Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.
6. Погодаева Е. Почему мы едим вредные продукты. Опыт научной работы учащихся 8-го класса / Е. Погодаева, Т. Маршалкина, А. Красноярова // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2011. — № 3. — С. 30-37 : граф.
7. Перекреститься до того, как грянет гром // Нарконет. — 2013. — № 8. — С. 53-59 :фот.цв.
8. Филонов, Михаил. Чёртово зелье / М. Филонов // Свет. — 2010. — № 9. — С. 76-78 :цв. ил.

Интернет-источники

1. Все о первой помощи» - [http:// www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)
2. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»
<http://www.mchs.gov.ru>
3. «Российский Красный крест» <http://www.redcross.ru>
4. сайт журнала «Здоровье школьника» <http://www.za-partion.ru>
5. «Открытый класс» (сетевые образовательные сообщества)
<http://www.openclass.ru/>
6. информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании)
<http://www.obsheedelo.com>
7. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт») <http://www.edu.ru/>
8. информационный портал «Скажи наркотикам нет!»
<http://www.narkotikam.net>

**Календарный учебный график
1 группа**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				групповая	2	Вводное занятие, инструктаж по ТБ. Входная аттестация.	Учебный кабинет	беседа
					6	Модуль 1. Уроки Айболита		
				групповая	1	Я и мое здоровье	Учебный кабинет	беседа
				групповая	1	Режим дня	Учебный кабинет	Фронтальный опрос
				групповая	1	Как живет наш организм. Знакомство со скелетом. Осанка.	Учебный кабинет	опрос
				Групповая, индивидуальная	1	Моторчик у меня в груди. Практическое занятие. Тренировка сердца.	Учебный кабинет	Творческие задания
				Групповая, индивидуальная	1	"Беречь глаз как алмаз".	Учебный кабинет	Творческие задания
				групповая	1	Сон - лучшее лекарство		
					6	Модуль 2. Правильное питание — основа здоровья		
				групповая	1	Если хочешь быть здоров.	Учебный кабинет	Опрос
				групповая	1	Самые полезные продукты.	Учебный кабинет	Беседа
				групповая	1	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Учебный кабинет	Дидактическая игра
				групповая	1	Плох обед, если хлеба нет.	Учебный кабинет	Опрос, викторина
				групповая	1	Кулинарное путешествие по России	учебный кабинет	Анализ по итогам экскурсии
				групповая	1	Текущая аттестация. Что можно	учебный	беседа

						приготовить, если выбор продуктов ограничен.	кабинет	
					6	Модуль 3. Все о привычках.		
			групповая	1		Что такое привычка? Промежуточная аттестация	Учебный кабинет	беседа
			групповая	1		Привычки вредные и полезные	Учебный кабинет	Устный опрос
			групповая	1		Сначала думать, потом действовать	Учебный кабинет	Устный опрос
			групповая	1		Умей выбирать Мое решение	Учебный кабинет	Устный опрос
			групповая	1		Курение - это зло	Учебный кабинет	Устный опрос
			групповая	1		Зависимость	Учебный кабинет	Устный опрос
					8	Модуль 4. Страна Здоровячков		
			групповая	1		Правила здорового образа жизни	Учебный кабинет	Устный опрос
			групповая	1		Упражнения для глаз.	Учебный кабинет	Устный опрос
			групповая	1		Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП. Твой друг заболел, чем ты можешь помочь?	Учебный кабинет	Устный опрос
			Групповая, индивидуальная	1		Физкультминутки на уроке.	Специальная площадка	Выполнение заданий
			Групповая	1		Викторина «Кто меня защитит?»	Учебный кабинет	Устный опрос
			Групповая	1		«Отдыхаем без опасности»	Учебный кабинет	Устный опрос
			Групповая	1		Основы первой медицинской помощи (при ссадинах, ранениях, кровотечениях, переломах)	Учебный кабинет	Устный опрос
			Групповая	1		Твой друг заболел, чем ты можешь помочь?	Учебный кабинет	Устный опрос
					3	Модуль 5. Итоговое занятие		
			Групповая	1		Праздник «Путешествие в страну Здоровья»	Учебный кабинет	

							кабинет	
				Групповая, индивидуальная	2	Защита проектов (исследовательских работ).	Учебный кабинет	Итоговая аттестация
				Итого:	36			

Приложение 3

Календарный учебный график 2-3 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				групповая	2	Вводное занятие, инструктаж по ТБ. Входная аттестация.	Учебный кабинет	беседа
					22	Модуль 1. В гармонии с окружающим миром.		
				групповая	1	Кончил дело - гуляй смело.	Учебный кабинет	беседа
				групповая	1	Я и Вода - крепкие друзья!	Учебный кабинет	Фронтальный опрос
				групповая	1	Глаза - зеркало души.	Учебный кабинет	опрос
				Групповая, индивидуальная	1	Чистота - залог здоровья. Уход за ушами	Учебный кабинет	Творческие задания
				Групповая, индивидуальная	1	Уход за зубами	Учебный кабинет	Творческие задания
				групповая	1	Забота о коже		
				групповая	1	Здоровье близко: ищи его в миске.	Учебный кабинет	Опрос
				групповая	1	Сон - лучшее лекарство.	Учебный кабинет	Беседа
				групповая	1	Настроение в школе.	Учебный кабинет	Дидактическая игра

				групповая	1	Настроение после школы.	Учебный кабинет	Опрос, викторина
				групповая	1	Дисциплину держать - значит побеждать.	учебный кабинет	Анализ по итогам экскурсии
				групповая	1	Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	учебный кабинет	беседа
				групповая	1	Мышцы, кости и суставы.	Учебный кабинет	беседа
				групповая	1	Если хочешь быть здоров - спортом занимайся!	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Если хочешь быть здоров - спортом занимайся!	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Моя безопасность	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Моя безопасность	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Моя безопасность	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Подвижные игры на свежем воздухе	спортивная площадка	
				групповая	1	Подвижные игры на свежем воздухе	спортивная площадка	
				групповая	1	Подвижные игры на свежем воздухе	спортивная площадка	
				групповая	1	Праздник «Будьте здоровы!»	актовый зал	
					40	Модуль 2. Законы здоровья.		
				групповая	1	История возникновения физической культуры	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Физическая культура как одна из форм культуры	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Социально - биологические основы физической культуры	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Развитие организма и личности человека под влиянием его двигательной деятельности	Учебный кабинет	Устный опрос

				групповая	1	Физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Здоровье и здоровый образ жизни	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Режим дня и питания	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Зарядка - здоровье сберегающий фактор	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Профилактика при занятиях физическими упражнениями	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Вредные привычки. Курить - здоровью вредить. Алкоголь - враг здоровья	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Защита организма от инфекций	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Закаливание как средство укрепления здоровья	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Познай себя: Мой характер. Темперамент	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Мышление. Память, внимание	Учебный кабинет	Устный опрос
				Групповая, индивидуальная	1	Культура межличностных отношений и здоровье		Устный опрос
				Групповая	1	Физические качества человека и их развитие	Учебный кабинет	Устный опрос
				Групповая	1	Гибкость. Упражнения для развития гибкости	Учебный кабинет	Устный опрос
				Групповая	1	Сила. Упражнения для развития силы	Учебный кабинет	Устный опрос

				Групповая	1	Быстрота. Упражнения для развития скоростных способностей	Учебный кабинет	Устный опрос
				Групповая	1	Выносливость. Упражнения для развития выносливости	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Ловкость. Упражнения для развития ловкости	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Двигательные умения и навыки	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Как развивать свои координационные способности	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Влияние физических упражнений на основные системы организма	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Дыхательная гимнастика. Промежуточная аттестация	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Дыхательная гимнастика	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Оздоровительный бег	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Гиподинамия и ее последствия	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Биоритмы жизни и здоровье человека	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье.	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Оздоровительные тренировки.	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Что такое «здоровье»?	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Показатели здоровья	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Пищевые добавки: что скрывается за буквой «Е»? Режим приёма пищи.	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Питание по здравому смыслу	Учебный кабинет	Устный опрос
				групповая	1	Взгляд науки на процессы старения	Учебный кабинет	Устный опрос

				групповая	1	Калорийность питания, процессы ста
				Групповая	1	Простудные заболевания, отрицательное воздействие на организм бактериальными вирусными инфекций
					3	Модуль 3. Итоговое занятие
				Групповая	1	Праздник «Будьте здоровы!» Подвижные на свежем воздухе.
				Групповая, индивидуальная	2	Оформление проектов (исследования работ)
ИТОГО: 72 часа						

Календарно-тематическое планирование 1 группа (базовый уровень)

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Дата по плану	Дата по факту
			теория	практика		
	Вводное занятие, инструктаж по ТБ. Входная аттестация.	2	1	1		
	Модуль 1. Уроки Айболита	6				
	Я и мое здоровье	1	1			
	Режим дня	1	1			
	Как живет наш организм. Знакомство со скелетом. Осанка.	1	1			
	Моторчик у меня в груди. Практическое занятие. Тренировка сердца.	1		1		
	"Бережь глаз как алмаз".	1	1			
	Сон - лучшее лекарство	1	1			
	Модуль 2. Правильное питание — основа здоровья	6				
	Если хочешь быть здоров.	1	1			
	Самые полезные продукты.	1	1			

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	1			
Плох обед, если хлеба нет.	1	1			
Кулинарное путешествие по России	1	1			
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		1		
Модуль 3. Все о привычках.	6				
Что такое привычка?	1	1			
Привычки вредные и полезные	1	1			
Сначала думать, потом действовать	1	1			
Умей выбирать Мое решение. Промежуточная аттестация	1		1		
Курение - это зло	1	1			
Зависимость	1	1			
Модуль 4. Страна Здоровячков	8				
Правила здорового образа жизни	1	1			
Упражнения для глаз.	1		1		
Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП. Твой друг заболел, чем ты можешь помочь?	1	1			
Физкультминутки на уроке.	1		1		
Викторина «Кто меня защитит?»	1		1		
«Отдыхаем без опасности»	1		1		

	Основы первой медицинской помощи (при ссадинах, ранениях, кровотечениях, переломах)	1	1			
	Твой друг заболел, чем ты можешь помочь?	1	1			
	Модуль 5. Итоговое занятие	3				
	Праздник «Путешествие в страну Здоровья»	1	1			
	Оформление проектов (исследовательских работ)	2	1	1		

Календарно-тематическое планирование 2-3 группы

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Дата по плану	Дата по факту
			теория	практика		
	Вводное занятие, инструктаж по ТБ. Входная аттестация.	2				
	Модуль 1. В гармонии с окружающим миром.	22				
	Кончил дело - гуляй смело.	1	1			
	Я и Вода - крепкие друзья!	1	1			
	Глаза - зеркало души.	1	1			
	Чистота - залог здоровья. Уход за ушами	1		1		
	Уход за зубами	1		1		
	Забота о коже	1	1			
	Здоровье близко: ищи его в миске.	1	1			
	Сон - лучшее лекарство.	1	1			
	Настроение в школе.	1	1			
	Настроение после школы.	1	1			
	Дисциплину держать - значит побеждать.	1	1			
	Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	1	1			
	Мышцы, кости и суставы.	1	1			
	Если хочешь быть здоров - спортом занимайся!	1		1		
	Если хочешь быть здоров - спортом занимайся!	1		1		
	Моя безопасность	1	1			
	Моя безопасность	1		1		
	Моя безопасность	1		1		
	Подвижные игры на свежем воздухе	1		1		
	Подвижные игры на свежем воздухе	1		1		
	Подвижные игры на свежем воздухе	1		1		
	Праздник «Будьте здоровы!»	1		1		

	Модуль 2. Законы здоровья.	40				
	История возникновения физической культуры	1	1			
	Физическая культура как одна из форм культуры	1	1			
	Социально - биологические основы физической культуры	1	1			
	Развитие организма и личности человека под влиянием его двигательной деятельности	1	1			
	Физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения	1		1		
	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
	Режим дня и питания			1		
	Зарядка - здоровье сберегающий фактор			1		
	Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями	1	1			
	Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями	1	1			
	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	1			
	Профилактика при занятиях физическими упражнениями	1	1			
	Вредные привычки. Курить - здоровью вредить. Алкоголь - враг здоровья	1	1			
	Защита организма от инфекций	1	1			
	Закаливание как средство укрепления здоровья	1	1			
	Познай себя: Мой характер. Темперамент	1		1		
	Мышление. Память, внимание	1		1		
	Культура межличностных отношений и здоровье	1	1			
	Физические качества человека и их развитие	1	1			
	Гибкость. Упражнения для развития гибкости	1		1		
	Сила. Упражнения для развития силы	1		1		
	Быстрота. Упражнения для развития скоростных способностей	1		1		
	Выносливость. Упражнения для развития выносливости	1		1		
	Ловкость. Упражнения для развития ловкости	1		1		
	Двигательные умения и навыки	1		1		

	Как развивать свои координационные способности	1	1			
	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Промежуточная аттестация	1	1			
	Дыхательная гимнастика	1		1		
	Дыхательная гимнастика	1		1		
	Оздоровительный бег	1		1		
	Гиподинамия и ее последствия	1	1			
	Биоритмы жизни и здоровье человека	1	1			
	Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье.	1	1			
	Оздоровительные тренировки.			1		
	Что такое «здоровье»?	1	1			
	Показатели здоровья	1	1			
	Пищевые добавки: что скрывается за буквой «Е»? Режим приёма пищи.	1	1			
	Питание по здравому смыслу	1	1			
	Взгляд науки на процессы старения	1	1			
	Калорийность питания, процессы старения	1	1			
	Простудные заболевания, отрицательное воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций			1		
	Модуль 3. Итоговое занятие	3				
	Праздник «Будьте здоровы!» Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1		
	Оформление проектов (исследовательских работ)	2	1	1		