

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №232
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
от «30» августа 2018 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №232
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Н.А. Прокофьева
Приказ № 156
«30» августа 2018 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровье – всему голова»
название курса**

(Программа рассчитана на 2 года, 68 часов, в 7 классе - 34 часа, в 8 классе - 34 часа)

Программу составила:
преподаватель-организатор ОБЖ
Гладун К.К.

Санкт-Петербург

2018

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу спортивно-оздоровительного направления «Здоровье – всему голова» разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями от 29.12.2014 года и 31.12.2015 года);
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
6. Инструктивно-методическое письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятий и содержанию внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ» от 18.08.2017 № 09- 1682;
7. ООП ООО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ № 148 от 02.07.2018)
8. План внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ от 22.05.2018 № 107-П).
9. Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П).

Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности

На изучение курса «Здоровье – всему голова» в 7-8 классах 68 часов, в 7 классе - 34 часа, в 8 классе - 34 часа, 1 час в неделю)

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты основного общего образования происходит совершенствование внеурочной деятельности. Настоящая программа создает условия для формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни как нормы полноценного существования человека в обществе, социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка.

Программа педагогически целесообразна, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участво-

вать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности. Такой вид внеклассной деятельности обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе.

Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

В процессе формирования личности, воспитание как целостное воздействие на человека играет определённую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности. Поэтому от эффективности системы воспитания зависит, в конечном счёте, состояние общественного сознания и общественной жизни.

Курс внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» построен так, чтобы были достигнуты следующие цели:

- сформировать у обучающихся представление о здоровье как определённом состоянии организма; сложном, многомерном феномене, отражающем различные аспекты человеческого бытия, его взаимосвязь и взаимодействие с окружающим миром.

- расширить представление обучающихся о здоровье представлением о том, что оно включает в себя и сферу творческого, духовного развития личности: стремление к совершенствованию, раскрытию и приумножению собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром;

- мотивировать здоровьесберегающую деятельность обучающихся, её прагматический характер («я забочусь о здоровье, чтобы ничего не болело, чтобы добиться успеха, благополучия и т. д.») заменить альтруистическим («забота о собственном здоровье, я совершенствую себя и мир вокруг»).

Основные воспитательные задачи, которые призван решать данный курс внеурочной деятельности:

- интеграция форм деятельности, связанной с укреплением здоровья, в актуальные для конкретного возраста сферы, придание им личностной значимости;

- объяснить ребёнку, имеющему различные формы нарушений в развитии и функционировании организма, что у него есть возможность прожить полноценную счастливую жизнь, что он может реализовывать и развивать свой личностный потенциал, у него так же, как и у остальных, есть шанс не только изменить себя, но и изменить мир вокруг;

- сформировать у обучающихся представление о детях с различными нарушениями не как об изгоях, а как о людях с особыми нуждами; научить детей с ОВЗ за счёт собственных сил достигать желаемого.

- сформировать у обучающихся личную ответственность за собственное здоровье.

- осуществлять профилактику поведенческих рисков – формировать у подростков представления как о возможных негативных последствиях «взрослой» жизни, так и о способах демонстрации взрослости, самостоятельности, независимости, не связанных с рисками и направленными на укрепление собственного здоровья (занятие популярными видами спорта, умение ухаживать за своим телом и пр.);

- помочь обучающимся научиться принимать здоровый образ жизни не потому, что это «правильно», «объективно полезно», с точки зрения взрослого, а потому, что сможет увидеть подтверждение его важности в системе актуальных для него идей и нормативов: идеи свободы самовыражения, социального успеха, демонстрации своей независимости и т. д.

- информировать подростков о негативных последствиях несоблюдения тех ли иных правил здорового образа жизни;

- научить детей, как нужно себя вести, чтобы реализовать свои желания и потребности, объяснить, чем может помочь им соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

В основу рабочей программы положены четыре **принципа воспитания** основ культуры здоровья.

1. Учёт возрастных особенностей школьников (биологических, социальных, психологических) как при определении задач воспитательной работы, так и при выборе форм её реализации. Так, в 7-8 классах наиболее актуальны задачи профилактики употребления алкоголя, курения. В альтернативу репродуктивным формам работы используются дискуссионные формы, когда можно не просто услышать, «как надо», а высказать своё мнение.

2. Научная обоснованность. Информация, которая используется для работы с подростками, должна быть достоверной и иметь научное обоснование. Сегодня нередко можно столкнуться с ситуацией, когда детям сообщаются «очень интересные факты о здоровье», не выдерживающие никакой критики с точки зрения их соответствия научным данным. Одна из причин сложившейся ситуации - поток информации, хлынувший с экранов ТВ, со страниц газет и журналов, в том числе и электронных. Но, увы, при этом в информационном пространстве далеко не всегда действует серьёзный научный «фильтр», который бы отсеивал недостоверную информацию и явные спекуляции. Для того, чтобы не стать жертвой околонуточных мистификаций и не формировать у школьников искажённые представления о здоровье, при выборе источников информации следует ориентироваться только на проверенные, имеющие надёжную репутацию массмедиа, использовать материалы, опубликованные в научных, научно-популярных журналах и книгах. Какими бы занимательными, интересными ни казались тот или иной факт или информация, принимать их во внимание можно лишь в том случае, если они получены из надёжного источника.

3. Практическая целесообразность. Все формируемые навыки и умения должны быть востребованы в повседневной жизни подростка, находить практическое применение. Ученик должен понимать, как то, чему он учится, может помочь ему в решении актуальных для него задач и проблем (соблюдение режима дня позволит сэкономить время для хобби, правильное питание - улучшить состояние кожи, занятия спортом - приобрести красивую фигуру и т. д.). Очевидно, что у каждого подростка личностные смыслы активностей, связанных с заботой о собственном здоровье, будут своими. Задача педагога - помочь подростку осознать личностную значимость здоровья.

4. Культурологическая сообразность. Во-первых, работа по формированию основ здорового образа жизни должна учитывать культурные традиции и обычаи жизни народа, законы и правила жизнеустройства, выработанные веками и прошедшие проверку временем.

Во-вторых, содержание и идеи воспитания культуры здоровья должны перекликаться с идеями и ценностями актуальной культуры общества.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ

Данная программа ориентирована на обучающихся 7-8 классов.

Средний школьный возраст — это возраст преобладания эмоций и активного развития личности. В этом возрасте идёт активное физическое становление и взросление подростков, противостояние окружающему миру, переосмысление и принятие принятых в обществе норм физической и санитарно-гигиенической подготовки, поведения и общения, выработка личных норм физического состояния, совершенствование опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа “Здоровье – всему голова” предлагает каждому ребенку возможность реализоваться в разнообразном творческом подходе к стержневой теме курса, создание ситуации успеха для каждого, возможность получить более высокий личностный статус и позитивную “Я - оценку”, а также эмоционально-психологическую защиту. Именно здесь создаются условия для максимальной социальной адаптации, здесь развиваются творческие качества личности.

Организация жизнедеятельности школьников во внеурочное время предоставляет им широкие возможности самореализации в различных видах социально и личностно значимой деятельности, образцов высокой культуры здоровья (физического и духовного), нравственности, позитивного взаимодействия человека с окружающей средой.

Важной особенностью занятий по данной программе является возможность организации коллективной творческой деятельности школьников, направленной на развитие навыков общения, взаимодействия и сотрудничества. Научить сотрудничать – значит научить добиваться желаемого, не ущемляя интересов других людей.

Программа рассчитана на систематическую работу и реализуется в рамках общешкольного проекта.

ПРОГРАММА ПОСТРОЕНА С СОБЛЮДЕНИЕМ СЛЕДУЮЩИХ ПРИНЦИПОВ:

- добровольность;
- общественная направленность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- предоставление самостоятельности и опора на инициативу;
- учет интересов ребенка;
- содружество и сотворчество детей и взрослых.

Формы организации работы

Проектная деятельность

Проектная деятельность основана на самостоятельной деятельности подростков: поиске информации для решения поставленной задачи, анализе информации, подготовке финального продукта обсуждения. Роль педагога при реализации такого рода мероприятий носит совещательный, а не руководящий характер. Задача учителя - не предоставлять готовую информацию, а консультировать учащихся во время их самостоятельной деятельности, помогать при организации эффективного взаимодействия подростков друг с другом, при необходимости выполнять роль «фильтра» для некоторых из предлагаемых идей.

Данная программа предусматривает такие варианты проектной деятельности, как:

- *исследовательские*, где подросткам предлагается проанализировать результаты эксперимента или провести свой собственный эксперимент («Движение и здоровье», «Почему нужен завтрак», «Почему нужно чистить зубы»);

- *творческие*, где результатом деятельности является самостоятельный творческий продукт, придуманный самими подростками («Игротека», «Классный завтрак», «Планируем день», «Мой выходной день»).

Дискуссионные формы

Для дискуссионных форм работы выбирается тема, не имеющая единственного, однозначного решения (вряд ли получится дискуссия о правилах чистки зубов, однако можно обсудить варианты организации распорядка дня и т. д.). При выборе темы необходимо учитывать как актуальные интересы детей (обсуждать можно только то, что привлекает внимание), так и имеющийся у них опыт, готовность обсуждать предложенную тему. Основное правило при проведении дискуссии - нет неправильных мнений, любое мнение имеет право на существование (если оно обосновано).

Дискуссии не используются как самостоятельная форма работы, а являются составным компонентом большинства из форм. Это связано с возрастом подростков. С одной стороны, для

участия в полноценной дискуссии нужны специальные навыки и умения, которых ещё нет у младших подростков и которые необходимо формировать. С другой стороны, использование элементов дискуссии внутри других организационных форм позволяет удовлетворить стремление подростков к самостоятельности, признанию, взрослости.

Игры

Игровые формы работы позволяют заинтересовать подростков, привлечь их внимание к аспектам проблемы, которые исходно не кажутся значимыми, привлекательными. Большинство игровых форм, используемых в пособии, носят соревновательный характер (Викторина Гигиены, Кулинарная эстафета, игра «Кулинарные посиделки», Спортивный квест).

Мини-лекция

Мини-лекция является составной частью большинства предлагаемых форм работы. Основная цель проведения мини-лекции - представить подросткам необходимый для выполнения последующего задания объём информации.

Продолжительность мини-лекции - не более 7 минут. Её содержание должно включать не более 3-4 основных тезисов. При этом каждый из тезисов следует подкреплять конкретным примером. В своём выступлении следует избегать обилия специальных терминов, причём предварительно нужно уточнить, правильно ли понимают эти термины учащиеся. Выступление не должно быть слишком наукообразным.

Повысит эффективность мини-лекции презентация. Она может состоять из одного слайда, на котором кратко записаны основные тезисы. Этот слайд целесообразно оставить на экране в классе во время последующей работы учащихся как подсказку, помогающую выполнить задание.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Формирование культуры здоровья»

В результате изучения курса по данной программе у учеников будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

	7 класс	8 класс	
	<i>Ценностно-смысловые ориентации личности</i>		
Личностные УУД	Осознает ценность: <ul style="list-style-type: none"> • здорового образа жизни; • ценность положительного отношения к миру и другим; • творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта; • физической и спортивной культуры и традиций народов мира. 	Осознает ценность: <ul style="list-style-type: none"> • здорового образа жизни; • семьи как соучастника спортивно-оздоровительных мероприятий; • важность душевных отношений в семье; • физической и спортивной культуры и традиций народов мира. 	<i>Л1</i>
	Способен к переживанию разности мнений других людей через сотрудничество и подчинение большинству.	Осознает ценность общества в целом и социальных групп, к которым принадлежит. Осознает важность дружеских отношений, командной деятельности.	<i>Л2</i>
	Знаком с историей физической культуры и разных видов спорта, правилами гигиены, влиянием здорового питания	Знаком с русской и зарубежной литературой, спортивными играми, обычаями, особенностями кулинарии и традиций пита-	<i>Л3</i>

на здоровый образ жизни в целом. Знаком с понятием общероссийской идентичности, гражданской ответственности, приверженности гуманистическим и демократическим ценностям, закреплённым в Конституции РФ.	ния, культурными особенностями.	
<i>Морально-нравственные ориентации личности</i>		
Имеет опыт переживания нравственных норм из понимания закона, из внешнего данного порядка.	Имеет опыт разработки и следования коллективным морально-нравственным нормам.	Л4
Знаком с морально-нравственными нормами, принятыми в мировом и национальном спорте. Обладает позитивной моральной самооценкой и чувством гордости при следовании моральным нормам, опытом переживания чувства стыда и вины при не следовании им.	Знаком с морально-нравственными, принятыми в различных видах спорта. Ориентируется в различных культурно-исторических формах спортивной морали, кулинарных традициях. Способен действовать из своего понимания ответственности, осознает последствия норм поведения (правомерное поведение).	Л5
<i>Личностное и социальное самоопределение учащегося</i>		
Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними. Способен к выстраиванию системы социальных отношений в близком и дальнем социальном окружении (семья и общество).	Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними. Обладает навыками общественного гендерного поведения и самосознания.	Л6
Способен к начальным формам индивидуализации, понимания своего характера, своих особенностей, привычек и поведения.	Осознает соотношение биологического и социального в человеке, врождённых и приобретённых качеств, способностей. Осознает гендерные особенности человека, его социальные свойства, способы взаимодействия с другими людьми. Способен к начальным формам самопрезентации.	Л7
<i>Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности</i>		
Способен реализовывать познавательную потребность через работу в группах. Сознает возможность выбора через реализацию разной интересующей деятельности в рамках одного модуля. Способен к реализации проекта по интересующей теме.	Сознает возможность реализации разнообразной деятельности в едином контексте темы или модуля. Способен к самостоятельной реализации проекта по интересующей теме (индивидуального и класса).	Л8
<i>Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности</i>		

	<p>Сознает ценность здорового образа жизни как альтернативной возможности.</p> <p>Знаком с культурой проведения здорового праздника.</p> <p>Знаком с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания.</p>	<p>Знаком с культурой здорового отдыха.</p> <p>Знаком с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания.</p>	Л9
Регулятивные УУД	Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности		
	Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.	Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.	Р1
	Волевая саморегуляция личности		
	Способен к волевой саморегуляции при достижении цели, опираясь на ориентиры, задаваемые учителем	Способен к самостоятельному выполнению задания/проекта и своевременной сдаче заданий	Р4
	Способен к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.	Способен к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.	Р5
Познавательные УУД	Собственная познавательная активность учащегося		
	Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.	Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.	П1
	Общие приёмы решения учебных задач		
	Знаком с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе.	Знаком с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе.	П4
	Знаком с логическими характеристиками построения предложений в тексте при защите проекта.	Способен к пониманию и чувству красоты и гармонии здорового человека.	П5
Коммуникативные УУД	Социокультурная компетенция личности		
	Способен объективно воспринимать свой успех в ситуации поединка или соперничества.	Способен объективно воспринимать свой неуспех и успех другого человека в ситуации поединка или соперничества.	К1
	Способен к самонаблюдению и выражению своих ожиданий. Способен к переживанию множества чувств как основы восприятия себя и другого. Переживает понятие гармонии и равновесия во всех сферах, в том числе и эмоциональной.	Способен к рефлексии в кругу, к озвучиванию ожиданий и чувств. Способен к переживанию и пониманию понятий противостояния, поединка, чести, благородства и правил, инстинктов и страстей.	К2
	Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия		
	Способен к реализации и представлению индивидуального проекта. Способен к совместной с классом организации тематических мероприятий. Способен свободно принять правила,	Способен к реализации и представлению группового проекта. Способен к свободной групповой работе.	К3

	подразумевающие обязательное совместное взаимодействие.		
	Способен обозначить мотивы конфликтной ситуации.	Способен обозначить суть ситуации конфликта и причину возникновения. В урегулировании конфликта опирается на стратегии, предложенные учителем.	К4

II. Содержание программы.

Организация внеурочной работы с учащимися 7-8 классов, направленной на спортивное оздоровление.

Программа состоит из нескольких модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни.

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

Содержательные модули	Мероприятия		Формы реализации
	7 класс	8 класс	
Физическая активность	Спортивный квест. Творческий проект «Игротека» (межпредметные связи). Исследовательский проект «Движение и здоровье»	Теоретическое занятие: Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Эстафета «Движение-жизнь». Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем	Внеклассное мероприятие. Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа. Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа
Питание	Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Классный завтрак». «Кулинарная эстафета». Игра «Кулинарные посиделки»	Правила здорового питания. Дискуссия «правильное питание – миф или реальность?». Творческая работа «Составление меню на неделю.»	КТД. КТД, внеклассная работа, участие родителей. Внеклассное мероприятие. Внеклассное мероприятие, участие родителей
Режим дня	Творческое задание «Планируем день». Игровой проект «Советуем литературному герою» (межпредметные связи). Творческое задание «Мой выходной день»	Теоретическое занятие: Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс. Индивидуальный проект «Дневник самоконтроля. Правила его ведения.»	КТД. КТД. Внеклассное мероприятие, КТД, самостоятельная работа
Гигиена	«Викторина Гигиены» (межпредметные связи). Исследование «Почему нужно чистить зубы»	Теоретическое занятие: Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой. Уход за зубами. Тест: «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»	Внеклассное мероприятие. КТД, самостоятельная работа

ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

№	Название раздела	7 класс	8 класс
Всего часов		34	34
1	Физическая активность	9	8
2	Питание	7	8
3	Режим дня "	8	8
4	Гигиена	9	9

**III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
«ЗДОРОВЬЕ- ВСЕМУ ГОЛОВА»
В 7-8 КЛАССЕ**

Период		Форма		Модуль
		7 класс	8 класс	
Сентябрь	1,2 неделя	Творческое задание «Планируем день». Исследование «Почему нужен завтрак»	Теоретическое занятие: Показатели самоконтроля: настроение, желание работать. Теоретическое занятие: Правила здорового питания.	Режим дня. Питание
	3,4 неделя			
Октябрь	1,2 неделя	Исследовательский проект «Движение и здоровье»	Теоретическое занятие: факторы, влияющие на рост и вес человека. Ожирение.	Физическая активность
	3,4 неделя			
Ноябрь	1,2 неделя	Творческий проект «Классный завтрак». Игровой проект «Советуем литературному герою»	Творческий проект «Дневник самоконтроля. Правила его ведения.»	Питание. Режим дня
	3 неделя			
Декабрь	1,2 неделя	Творческое задание «Мой выходной день». Викторина Гигиен	Дискуссия «правильное питание – миф или реальность?». Теоретическое занятие: Зубы. Строение зубов.	Питание. Гигиена
	3,4 неделя			
Январь	1,2 неделя	Кулинарная эстафета	Теоретическое занятие: Показатели самоконтроля: самочувствие, болевые ощущения. Пульс. Игра: Как сохранить улыбку красивой. Уход за зубами.	Режим дня
	3,4 неделя			
Февраль	1,2 неделя	Спортивный квест	Тест: «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»	Гигиена
	3,4 неделя			
Март	1,2 неделя	Творческий проект «Игротека»	Эстафета «Движение-жизнь».	Физическая активность
	3,4 неделя			
Апрель	1,2 неделя	Исследование «Почему нужно чистить зубы»	Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем	Физическая активность
	3,4 неделя			
Май	1,2 неделя	Игра «Кулинарные посиделки»	Творческая работа «Составление меню на неделю.»	Питание
	3, неделя			

У. Литература и материально-техническое обеспечение

1. Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М., 1987.
2. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни / Л.В. Баль. М.: «Просвещение», 2005.
3. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых / Л.И. Латохина — М.: АСТ: Астрель, 2009.-158, (2) с.: ил.
4. Лях В.И. Основы здорового образа жизни./ Л.В. Лях. М.: «Просвещение», 2005.
5. Макеева А. Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы. – М.: Просвещение, 2013 г.
6. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
7. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
8. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
9. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов, М., 2000. 350 с.
10. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
11. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
12. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
13. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.

2. Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

Название сайта	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел РФ	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Министерство природных ресурсов РФ	http://www.mnr.gov.ru
Федеральная служба железнодорожных войск РФ	http://www.fsgv.ru
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm
Федеральная пограничная служба	http://www.fps.gov.ru
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	http://www.gan.ru
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Академия повышения квалификации работников образования	http://www.apkro.ru
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
Журнал «Курьер образования»	http://www.courier.com.ru
Журнал «Вестник образования»	http://www.vestnik.edu.ru
Издательский дом «Профкнига»	http://www.profkniga.ru

Издательский дом «1 сентября»	http://www.1september.ru
Издательский дом «Армпресс»	http://www.armpress.info
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det
Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России	http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html
Портал Всероссийской олимпиады школьников	http://rusolymp.ru/
Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru/edu/saf.htm
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности	http://www.bezopasnost.edu66.ru
Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях	http://www.hardtime.ru

3. Аудиовидеоаппаратура, проекционная аппаратура

- . компьютер
- . медиадоска/проектор