

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ВОЛГИНО»**

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ЦИФРОВОГО  
И ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЕЙ



**ТОЧКА РОСТА**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического совета  
МАОУ СОШ п.Волгино

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ п.Волгино



Т.В. Павлова  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

Приказ № 42-ОД от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности

**«Будь здоров!»**

Уровень базовый

Возраст обучающихся 12-14 лет

Срок реализации 3 года

Общее количество часов - 102

**Автор-составитель:**  
Васильев С..А.  
учитель физической культуры

2023 год

**Информационная карта**

Ф.И.О. педагога	Васильев Сергей Александрович
Вид программы	модифицированная
Тип программы	общеразвивающая
Образовательная область	физическая культура
Направленность деятельности	спортивно-оздоровительная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	базовый

Уровень реализации программы	среднее общее образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	3 года

### **Пояснительная записка**

Современное, быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Это обязывает 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. 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 составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Федерации",

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с изменениями утверждёнными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. N 533;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации», которое содержит методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

**Актуальность** программы в том, что выделяется практическая направленность. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Программа соответствует запросам родителей и детей.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Новизна** программы в том, что ее реализация позволит учащимся получить систематизированное представление о возможностях сохранения здоровья; научит детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия, прогнозировании опасных ситуаций, оценить влияние их последствий на жизнь и здоровье человека, выработать алгоритм безопасного поведения с учетом своих возможностей.

**Отличительной особенностью** занятий ориентирован не только на усвоение детьми знаний и представлений, но и становление их мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении. Учитывая, что дети, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовятся к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье. Отличительная особенность программы заключается в том, что она ориентирована на формирование установки на ведение здорового образа жизни,

обучению способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья учащихся.

**Цель программы** Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников представлений о **здоровом** образе жизни, осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

**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.

**Должны знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- и соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- 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.

**Программа предназначена** для обучающихся 5(А,Б),6,7,8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

**Срок реализации программы:** 1 год – 34 часа (1 час в неделю) в 5,6,7,8 классах.

**Уровень реализации содержания программы** – базовый.

**Учебный план**

**Учебный план**

**6 А,Б класс**

<u>Год</u> <u>обучени</u> <u>я</u>	<u>Общее</u> <u>кол-во</u> <u>часов</u>	<u>Из них</u>		<u>Формы аттестации</u>
		<u>Теори</u> <u>я</u>	<u>Практика</u>	
<u>I</u>	<u>34</u>	<u>13</u>	<u>21</u>	Промежуточная (декабрь) - тестирование Итоговая (май)- тестирование
<u>Итого</u>	<u>34</u>	<u>13</u>	<u>21</u>	

**Учебный план**

**7 класс**

<u>Год</u> <u>обучени</u> <u>я</u>	<u>Общее</u> <u>кол-во</u> <u>часов</u>	<u>Из них</u>		<u>Формы аттестации</u>
		<u>Теори</u> <u>я</u>	<u>Практика</u>	
<u>I</u>	<u>34</u>	<u>16</u>	<u>19</u>	Промежуточная (декабрь) - тестирование Итоговая (май)- тестирование
<u>Итого</u>	<u>34</u>	<u>16</u>	<u>19</u>	

**Учебный план**

**8 класс**

<u>Год</u> <u>обучени</u> <u>я</u>	<u>Общее</u> <u>кол-во</u> <u>часов</u>	<u>Из них</u>		<u>Формы аттестации</u>
		<u>Теори</u> <u>я</u>	<u>Практика</u>	
<u>I</u>	<u>34</u>	<u>12</u>	<u>22</u>	Промежуточная (декабрь) - тестирование Итоговая (май)- тестирование
<u>Итого</u>	<u>34</u>	<u>13</u>	<u>21</u>	

В ходе проведения занятий используются методы: объяснительно-иллюстративный (лекция, беседа, рассказ), наглядные (демонстрации объектов, пособий), практические (распределение и определение объектов, проведение опытов и экспериментов).

При реализации данной программы могут быть использованы дистанционные формы обучения.

Для проведение практических работ используются макеты, муляжи, натуральные объекты.

**Контроль за уровнем освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания



изучаемого раздела. Контроль осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, участие в фестивале учебных предметных презентаций; либо в форме дифференцированного или недифференцированного зачета (по выбору педагога) в конце изучения каждого тематического раздела. Зачет проводится в виде беседы на заданную тему, групповой работы, игры, письменного тестирования или устного опроса, самостоятельной работы, защиты творческих работ.

**Критерии оценки успешности развития**

**качеств воспитанников по спортивно-оздоровительному направлению**

<b><u>низкий</u></b>	<b><u>средний</u></b>	<b><u>высокий</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса.</u></li> <li>• <u>умение пользоваться литературой при подготовке сообщений.</u></li> <li>• <u>участие в организации выставок.</u></li> <li>• <u>элементарные представления об исследовательской деятельности.</u></li> <li>• <u>пассивное участие в семинарах.</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу.</u></li> <li>• <u>умение систематизировать и подбирать необходимую литературу.</u></li> <li>• <u>проводить исследования и опросы.</u></li> <li>• <u>иметь представление о учебно-исследовательской деятельности.</u></li> <li>• <u>участие в конкурсах, выставках.</u></li> <li>• <u>организации и проведении мероприятий.</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>свободное владение теоретической информацией по курсу.</u></li> <li>• <u>умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования.</u></li> <li>• <u>проводить учебно-исследовательскую деятельность.</u></li> <li>• <u>активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах.</u></li> <li>• <u>применять полученную информацию на практике.</u></li> </ul>

**Учебный план**

**6 кл**

<b><u>№ п/п</u></b>	<b><u>Разделы, темы</u></b>	<b><u>Количество часов</u></b>			<b><u>Формы аттестации/ контроля</u></b>
		<b><u>Всего</u></b>	<b><u>Теория</u></b>	<b><u>Практика</u></b>	
<b><u>1. Введение. Здоровый образ жизни 7ч</u></b>					
<u>1.2</u>	Здоровье наш друг		1		
<u>1.3</u>	Чистота залог здоровья			2	Стенгазета
<u>1.4</u>	Почему мы боеем				
<u>1.5</u>	Я здоровье сберегу- сам себе я помогу			2	Стихи, песни
<u>1.6</u>	Режим дня - верный помощник нашего здоровья		1		Составление собственного режима дня
<b><u>2. Домашняя аптечка 4ч</u></b>					
<u>2.1</u>	Домашняя аптечка		1	1	Составление перечня домашней аптеки
<u>2.2</u>	Отравления лекарствами			1	Правила оказания помощи при отравлении
<u>2.3</u>	Зелёная аптечка		<u>1</u>		
<b><u>3. Полезные и вредные привычки 3ч</u></b>					
<u>3.1</u>	Почему вредные привычки называются вредными?		1	1	Реферат по теме.
<u>3.2</u>	Как отучить себя от вредных привычек		1		
<b><u>4. Оздоровительные мероприятия 7 ч</u></b>					
<u>4.1</u>	Правильная осанка. Упражнения для профилактики			2	Элек.презентация, разработка комплекса упражнений
<u>4.2</u>	Правильное дыхание			2	Дыхательная гимнастика,

					комплекс собственных дыхательных упражнений
<u>4.3</u>	Укрепление иммунитета		1		
<u>4.4</u>	Закаливание			1	Стенгазета
	Глаза – главные помощники человека			1	Реферат, гимнастика для глаз
<b>5. Основы безопасного поведения 8ч</b>					
<u>5.1</u>	Мы - пассажиры		1	1	Правила поведения в общественном транспорте
<u>5.2</u>	Мягкие лапки, а в лапках царапки		1	1	Профилактические меры
<u>5.3</u>	Безопасность при любой погоде		1	1	Стенгазета.
<u>5.4</u>	Чтобы огонь не причинил вреда		1	1	Правила обращения с электроприборами
<b>6. Оказание первой помощи. 4ч</b>					
<u>6.1</u>	Первая помощь при травмах			1	Практические занятия
<u>6.2</u>	Первая помощь при отравлении		1		
<u>6.3</u>	Первая помощь при обморожении, тепловом ударе			1	Практические занятия.
<u>6.4</u>	Первая помощь при укусах змей, насекомых, собак		1		
<b>7. Обобщающий урок 1ч</b>					
<u>5.6</u>	<u>Праздник Здоровья</u>			<u>1</u>	<u>Викторина</u>

### Учебный план

7 кл

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Разделы, темы</u>	<u>Количество часов</u>			<u>Формы аттестации/</u> <u>контроля</u>
		<u>Всего</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>	
<b>1. Введение. Безопасное поведение. 6ч</b>					
<u>1.2</u>	Ответственное поведение		1		Тестирование
<u>1.3</u>	В окружении			1	Тестирование

	незнакомых людей				Стенгазета
<u>1.4</u>	Вода – наш друг		1		Тестирование
<u>1.5</u>	В лес за грибами			1	Тестирование Практическая работа
<u>1.6</u>	Чтобы огонь не причинил вреда		1		Составление собственного режима дня
<u>1.7</u>	Обращение с электроприборами				
<b><u>2</u></b>	<b><u>Вредные привычки бч.</u></b>				
<u>2.1</u>	<u>Почему вредные привычки называются вредными</u>				
<u>2.2</u>	<u>Как отучить себя от вредных привычек</u>				
<u>2.3</u>	Курить – здоровью вредить				
<u>2.4</u>	Конкурс рисунков «Вредным привычкам – нет!»			1	Рисунки
<b><u>3</u></b>	<b><u>Я здоровье сберегу, сам себе я помогу</u></b>	<b>8</b>			
<u>3.1</u>	Как сделать сон полезным			1	Тестирование
<b><u>3.2</u></b>	Ядовитые растения			1	Тестирование
<u>3.3</u>	Как избежать отравлений				Профилактические меры
<u>3.4</u>	Одеваемся по погоде			1	Тестирование
<u>3.4</u>	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит			1	Тестирование
<b><u>3.6</u></b>	Лето красное – для здоровья время прекрасное			1	Тестирование

<u>3.7</u>	Компьютер в жизни школьника				Тестирование
<b><u>4</u></b>	<b>Ребенок за компьютером.</b>	<b>4</b>			
<u>4.1</u>	Безопасность работы за компьютером		1		
<u>4.2</u>	Компьютер в жизни школьника		1	1	Тестирование
<u>4.3</u>	Сделай компьютер своим другом		1		Тестирование
<b><u>5</u></b>	<b><u>Оздоровительные мероприятия.</u></b>	<b><u>10</u></b>			
<u>5.1</u>	Зимние игры и забавы. Игра «Снежная крепость»			1	Викторина
<u>5.2</u>	Упражнения для глаз при работе с компьютером	1		1	Викторина
<u>5.3</u>	Комплекс упражнений для правильной осанки			1	Викторина
<u>5.4</u>	Подвижные игры			1	Викторина
<u>5.5</u>	Упражнения психофизической тренировки	1		1	Викторина
<u>5.6</u>	Укрепление иммунитета	<u>1</u>		<u>1</u>	<u>Викторина</u>
<u>5.7</u>	Игра-соревнование «Веселые старты»			1	Викторина

**Учебный план**

**8 кл**

<b><u>№ п/п</u></b>	<b><u>Разделы, темы</u></b>	<b><u>Количество часов</u></b>			<b><u>Формы аттестации/ контроля</u></b>
		<b><u>Всего</u></b>	<b><u>Теория</u></b>	<b><u>Практика</u></b>	

<b>1. Введение. Чистота и здоровье 8ч</b>					
<u>1.2</u>	Откуда берутся грязнули		1		Тестирование
<u>1.3</u>	Улыбка залог успеха и здоровья			1	Тестирование
<u>1.4</u>	Чувства и посткпки		1	1	Тестирование
<u>1.5</u>	Что такое эмоции			1	Тестирование
<u>1.6</u>	Стресс			1	Тестирование
<u>1.7</u>	Учимся находить причину и последствия событий		1	1	
<b><u>2</u></b>	<b><u>Вредные привычки - злые волшебники</u></b>	<b><u>10</u></b>			
<u>2.1</u>	Злой волшебник табак		1	1	Памятка
<u>2.2</u>	Как сказать - нет		1		
<u>2.3</u>	Злой волшебник- алкоголь			1	Памятка
<u>2.4</u>	Алкоголь- сделай выбор		1 1	1	Памятка
<u>2.5</u>	Злой волшебник - наркотик				
<u>2.6</u>	Волевое поведение		1		Реферат по теме
<u>2.7</u>	Конкурс рисунков "О вреде злых волшебников"			1	Рисунки
<b><u>2.8</u></b>	Тренинг безопасного поведения "Я умею выбирать".			1	Тренинг
<b><u>3</u></b>	<b><u>Помоги себе сам</u></b>	<b><u>8</u></b>			Тестирование
<u>3.1</u>	Организууй свой досуг		2	1	Электр.презентация
<u>3.2</u>	Что такое дружба		1	1	Тестирование
<u>3.3</u>	Как выбирать друзей			1	Памятка
<u>3.4</u>	Доставь родителям радость			1	Рисунки
<u>3.5</u>	Недобрые шутки и "нехорошие"			1	Правила борьбы со словами

	слова				паразитами
<b>4</b>	<b><u>Оздоровительные мероприятия</u></b>	<b>7</b>			
4.1	Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней		1	1	Тестирование
4.2	Доктор- активный отдых (комплекс упражнений)		1	1	Тестирование упражнения
4.3	Подвижные игры			1	игры
4.4	Комплекс упражнений на релаксацию			1	Упражнения
4.5	Психофизические упражнения			1	Упражнения
<b>5</b>	<b><u>День здоровья</u></b>	<b>1</b>			
	игра - соревнования"Малая спортландия			1	игра

### Содержание учебного плана 6 класс

**Здоровый образ жизни (7 часов).** Что такое здоровье? Выявление причин наших болезней. Как защититься от болезней. Важность соблюдения режима дня. Условия правильного выполнения домашних заданий.

**Домашняя аптека (4 часа).** Знакомство с лекарственными препаратами. Их польза и вред. Лекарственные растения. Сбор лекарственных трав. Составление гербария «Зеленая аптека».

**Полезные и вредные привычки (3 часа).** Полезные и вредные привычки Профилактика абиотических привычек.

**Оздоровительные мероприятия (7 часов).** Комплекс упражнений для оздоровительных минуток. Упражнения для профилактики правильной осанки. Правильное дыхание: упражнения, речевые разминки. Упражнения на релаксацию.

**Основы безопасного поведения (8 часов).** Предосторожности при обращении с животными. Безопасное обращение с электроприборами, с огнем. Одежда в любую погоду.

**Оказание первой помощи (4 часа).** Чем опасен электрический ток? Правила первой помощи при травмах. Первая помощь при тепловом ударе и обморожении. Отравление ядовитыми веществами. Укусы насекомых, змей, кошек, собак.

**Обобщающий урок (1 час).** Закрепление знаний об элементарных правилах здоровьесбережения в форме праздника

здоровья.

### Содержание учебного плана

#### 7 класс

Безопасное поведение( 6 часов). Поведение в лесу. Поведение на воде. Правила обращения с огнем. Правила обращения с электроприборами. Вредные привычки (6 часов). Определение вредных привычек. Просмотр и обсуждение тематического фильма. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Как отучить себя от вредных привычек. Я здоровье сберегу, сам себе я помогу ( 8 часов). Здоровая пища. Польза сна. Одежда в любую погоду. Ядовитые растения. Лечебные травы. Закаливание. Правила приема закаливающих процедур. Летние подвижные игры на воздухе. Ребенок за компьютером (4 часа). Роль компьютера в жизни школьника. Определение правил безопасной работы. Профилактика нарушения зрения.

Оздоровительные мероприятия (10 часов) Психофизическая тренировка. Релаксация. Профилактика ослабления работоспособности, ухудшения здоровья. Комплекс упражнений для исправления нарушения осанки. Зимние игры: развлечения и опасность

### Содержание учебного плана

#### 8 класс

Чистота и здоровье (8 часов). Личная гигиена. Уход за волосами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена помещений. Закаливание. Правила закаливания. Чувства и поступки. Эмоции. Стресс.

Вредные привычки - злые волшебники (10 часов). Вред курения. Вред алкоголя. Вред наркотиков. Отказ от вредных привычек. Выбор здорового образа жизни.

Помоги себе сам (8 часов). Распорядок дня. Сбор в школу. Занятия после школы. Правила вежливого общения. Разговор по телефону. Поведение, которое радует родителей. Что такое дружба.

Оздоровительные мероприятия (7 часов). Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на релаксацию. Спорт для всей семьи – «Движение – это жизнь»



## Методическое обеспечение программы

### Учебные пособия для учащихся:

1. Данченко С.П., Форштат М.Л. Учебное пособие по Правилам и безопасности дорожного движения для учащихся 5 классов. СПб, 2010г.
2. Зайцев А.К., Зайцев Г.К. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб, 2006г. Зайцев А.К., Зайцев Г.К. Твое здоровье. Регуляция психики. СПб, 2001г.
3. Зайцев Г.К., Насонкина С. А. Уроки Знайки. Воспитавай себя. СПб, 2006г.

Дидактическое обеспечение учебного процесса наряду с учебной литературой включает: - учебные материалы иллюстративного характера (опорные конспекты, схемы, таблицы, диаграммы, модели и др.); - учебные материалы инструктивного характера (инструкции по организации самостоятельной работы учащихся,) - инструментарий диагностики уровня обученности учащихся (средства тематического и итогового контроля усвоения учащимися содержания курса внеурочной деятельности)

Средства обучения: • модели (глаз, мозг, гортань, позвонки, почка, сердце, торс человека, ухо, череп); • муляжи грибов, фруктов, овощей; • гербарии растений; • комплект таблиц по разделу «Анатомия и физиология человека», «Лекарственные растения», «Съедобные и ядовитые грибы»; • комплект таблиц по разделу «Гигиена»; • мультимедийные презентации, комплект мультимедийного оборудования; • телевизор, DVD, видеофильмы.

### Мультимедиа-поддержка курса:

1. Библиотека электронных наглядных пособий. – «Кирилл и Мефодий», 2003 г.
2. Мультимедийное учебное пособие нового образца. Биология. Анатомия и физиология человека. – «Просвещение», 2002 г.

### Список литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М., 2002;
2. Вайнруб Е.М., Основные принципы гигиенического нормирования учебной и трудовой нагрузки школы. Автореферат диссертации доктора медицинских наук. Днепропетровск, 1971;
3. Васильева Н.В. Познавательная компетенция подростков как условие 12 повышения эффективности обучения без ущерба для здоровья. Материалы V международного конгресса валеологов, СПб, 2007;
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М., 2007;
5. Доскин В.А., Глушкова Е.К., Сорокина Т.Н. Психофизиологическое развитие и состояние психического здоровья детей и подростков, М., 1987;
6. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе, СПб, 2007;
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М., 2007;
8. Колбанов В.В. Валеологический практикум, СПб, 2005;
9. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье. М., 1972;
10. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков, М, 2004;
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. – М., 2003

### Календарный учебный график 6А,Б кл.

<u>№</u> <u>п/</u> <u>п</u>	<u>Месяц</u>	<u>Число</u>	<u>Время</u> <u>проведен</u> <u>ия</u>	<u>Форма</u> <u>занятия</u>	<u>Кол-во</u> <u>часов</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Место</u> <u>проведения</u>	<u>Форма</u> <u>контроля</u>
<b><u>1.Введение. Здоровый образ жизни 7ч</u></b>								
<u>1</u>	сентябрь	05.09	14:05- 14:45	беседа	1	Здоровье наш друг	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирован ие
<u>2</u>	сентябрь	12.09	14:05- 14:45	Практическо е занятие	1	Здоровый образ жизни	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическ ая работа
<u>3</u>	сентябрь	19.09	14:05- 14:45	Практическо е занятие	1	Чистота залог здоровья	МАОУ СОШ п.Волгино	Стенгазета
<u>4</u>	сентябрь	26.09	14:05- 14:45	Беседа	1	Чистота залог здоровья	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирован ие
<u>5</u>	октябрь	03.10	14:05- 14:45	Беседа	1	Почему мы бодем	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирован ие
<u>6</u>	октябрь	10.10	14:05- 14:45	Практическо е занятие	1	Я здоровье сберегу- сам себе я помогу	МАОУ СОШ п.Волгино	Стихи, песни
<u>7</u>	октябрь	17.10	14:05- 14:45	Беседа	1	Режим дня - верный помощник нашего здоровья	МАОУ СОШ п.Волгино	Составлени е собственног о режима дня
<b><u>2. Домашняя аптечка 4ч</u></b>								
<u>8</u>	октябрь	31.10	14:05- 14:45	Беседа	1	Знакомство с лекарственными	МАОУ СОШ п.Волгино	Составлени е перечня домашней

						препаратами.		аптеки
9	ноябрь	07.11	14:05-14:45	Творческая работа	1	Польза и вред лекарственных препаратов.	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
10	ноябрь	14.11	14:05-14:45	Беседа	1	Отравления лекарствами	МАОУ СОШ п.Волгино	Правила оказания помощи при отравлении
11	ноябрь	21.11	14:05-14:45	Беседа	1	Зелёная аптечка	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
<b>Полезные и вредные привычки 3ч.</b>								
12	ноябрь	28.11		Посещение мед. кабинета	1	Полезные и вредные привычки	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
13	декабрь	01.12	14:05-14:45	Практическое занятие	1	Почему вредные привычки называются вредными?	МАОУ СОШ п.Волгино	Реферат по теме
14	декабрь	08.12	14:05-14:45	Беседа	1	Как отучить себя от вредных привычек	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
<b>Оздоровительные мероприятия 7ч.</b>								
15	декабрь	05.12	14:05-14:45	Практическое занятие	1	Правильная осанка. Упражнения для профилактики	МАОУ СОШ п.Волгино	Элек.презентация, разработка комплекса упражнений
16	декабрь	12.12	14:05-14:45	Беседа Практическое занятие	1	Правильная осанка. Упражнения для профилактики	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
17	декабрь	19.12	14:05-14:45	Практическое занятие	1	Правильное дыхание	МАОУ СОШ п.Волгино	Дыхательная гимнастика, комплекс собственных

								дыхательных упражнений
18	декабрь	26.12	14:05- 14:45	Практическо е занятие	1	Правильное дыхание	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическ ая работа
19	январь	16.01	14:05- 14:45	Беседа Практическо е занятие	1	Укрепление иммунитета	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическ ая работа
20	январь	23.01	14:05- 14:45	Практическо е занятие	1	Закаливание	МАОУ СОШ п.Волгино	Стенгазета
21	январь	30.01	14:05- 14:45	Беседа	1	Глаза – главные помощники человека	МАОУ СОШ п.Волгино	Реферат, гимнастика для глаз
<b>Основы безопасного поведения 8ч.</b>								
22	февраль	06.02	14:05- 14:45	Беседа	1	Мы - пассажиры	МАОУ СОШ п.Волгино	Правила поведения в общественн ом транспорте
23	февраль	13.02	14:05- 14:45	Практическо е занятие	1	Мы - пассажиры	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирован ие
24	февраль	20.02	14:05- 14:45	Практическо е занятие	1	Мягкие лапки, а в лапках царапки	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическ ая работа
25	февраль	27.02	14:05- 14:45	Беседа	1	Предосторожности при обращении с животными.	МАОУ СОШ п.Волгино	Профилакти ческие меры
26	март	06.03	14:05- 14:45	Беседа	1	Одежда в любую погоду.	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическ ая работа
27	март	13.03	14:05- 14:45	Практическо е занятие	1	Безопасность при любой погоде	МАОУ СОШ	Тестирован ие

							п.Волгино	
28	март	27.03	14:05-14:45	Беседа	1	Чтобы огонь не причинил вреда	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
29	апрель	03.04	14:05-14:45	Практическое занятие	1	Безопасное обращение с электроприборами, с огнем.	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
<b>5. Оказание первой помощи 4 ч</b>								
30	апрель	10.04	14:05-14:45	Беседа	1	Первая помощь при травмах	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
31	апрель	17.04	14:05-14:45	Практическое занятие	1	Первая помощь при отравлении	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
32	апрель	24.04	14:05-14:45	Беседа	1	Первая помощь при обморожении, тепловом ударе	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
33	май	15.05	14:05-14:45	Практическое занятие	1	Первая помощь при укусах змей, насекомых, собак	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
<b>Обобщающий урок 1ч.</b>								
34	май	22.05	14:05-14:45	Викторина	1	Праздник Здоровья.	МАОУ СОШ п.Волгино	Викторина

### Календарный учебный график 7 кл.

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Месяц</u>	<u>Число</u>	<u>Время</u> <u>проведения</u>	<u>Форма</u> <u>занятия</u>	<u>Кол-во</u> <u>часов</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Место</u> <u>проведения</u>	<u>Форма</u> <u>контроля</u>
<b>1. Безопасное поведение 6ч.</b>								
1	сентябрь	02.09	14:05-14:45	Беседа	1	Ответственное поведение	МАОУ СОШ	Памятка поведения в

							п.Волгино	незнакомом месте
2	сентябрь	09.09	14:05-14:45	Практическое занятие	1	В окружении незнакомых людей	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
3	сентябрь	16.09	14:05-14:45	Практическое занятие	1	Поведение в лесу.	МАОУ СОШ п.Волгино	Стенгазета
4	сентябрь	23.09	14:05-14:45	Практическое занятие	1	Вода – наш друг	МАОУ СОШ п.Волгино	Правила обращения с огнем
5	сентябрь	30.09	14:05-14:45	Беседа	1	Чтобы огонь не причинил вреда	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
6.	октябрь	07.10	14:05-14:45	Беседа	1	Обращение с электроприборами	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
<b>2. Вредные привычки бч.</b>								
7	октябрь	19.10	14:05-14:45	Практическое занятие	1	Почему вредные привычки называются вредными	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
8	октябрь	14.10	14:05-14:45	Беседа	1	Как отучить себя от вредных привычек	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
9	октябрь	21.10	14:05-14:45	Практическое занятие	1	Курить – здоровью вредить	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
10	ноябрь	11.11	14:05-14:45	Беседа	1	Вред курения, алкоголя, наркотиков.	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
11	ноябрь	18.11	14:05-14:45	Практическое занятие	1	Конкурс рисунков «Вредным привычкам – нет!»	МАОУ СОШ п.Волгино	Творческое задание
12	ноябрь	25.11	14:05-	Практическое	1	Конкурс рисунков «Вредным	МАОУ	Творческое

			14:45	е занятие		привычкам – нет!»	СОШ п.Волгино	задание
<b>3. Я здоровье сберегу, сам себе я помогу 8ч.</b>								
13	декабрь	02.12	14:05-14:45	Беседа	1	Как сделать сон полезным	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
14	декабрь	09.12	14:05-14:45	Практическое занятие	1	Здоровая пища	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
15	декабрь	16.12	14:05-14:45	Беседа	1	Ядовитые растения	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
16	декабрь	23.12	14:05-14:45	Беседа	1	Лечебные травы.	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
17	январь	13.01	14:05-14:45	Беседа	1	Как избежать отравлений	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
18	январь	20.01	14:05-14:45	Практическое задание	1	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
19	январь	27.01	14:05-14:45	Беседа	1	Одеваемся по погоде	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
20	февраль	03.02	14:05-14:45	Практическое задание	1	Лето красное – для здоровья время прекрасное	МАОУ СОШ п.Волгино	Подвижные игры
<b>4. Ребенок за компьютером 4ч.</b>								
21	февраль	10.02	14:05-14:45	Беседа	1	Компьютер в жизни школьника	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
22	февраль	17.02	14:05-14:45	Практическое задание	1	Безопасность работы за компьютером	МАОУ СОШ	Практическая работа

							п.Волгино	
23	март	03.03	14:05-14:45	Практическое задание	1	Сделай компьютер своим другом	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
24	март	10.03	14:05-14:45	Практическое задание	1	Профилактика нарушения зрения.	МАОУ СОШ п.Волгино	Составить комплекс упражнений для глаз
<b>5. Оздоровительные мероприятия 10ч.</b>								
25	март	17.03	14:05-14:45	Практическое задание	1	Зимние игры и забавы. Игра «Снежная крепость»	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
26	март	31.03	14:05-14:45	Беседа	1	Упражнения для глаз при работе с компьютером	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
27	апрель	07.04	14:05-14:45	Практическое задание	1	Комплекс упражнений для правильной осанки	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
28	апрель	14.04	14:05-14:45	Практическое задание	1	Подвижные игры	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
29	апрель	21.04	14:05-14:45	Практическое задание	1	Подвижные игры	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
30	апрель	28.04	14:05-14:45	Беседа	1	Упражнения психофизической тренировки	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
31	май	05.05	14:05-14:45	Практическое задание	1	Упражнения психофизической тренировки	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
32	май	12.05	14:05-14:45	Беседа	1	Укрепление иммунитета	МАОУ СОШ п.Волгино	Тестирование
33	май	19.05	14:05-	Практическое	1	Укрепление иммунитета	МАОУ	Практическая



			14:45	е задание			СОШ п.Волгино	ая работа
34	май	26.05	14:05- 14:45	Практическо е задание	1	Игра -соревнование «Веселые старты»	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическ ая работа

### Календарный учебный график 8 кл.

<u>№</u> <u>п/</u> <u>п</u>	<u>Месяц</u>	<u>Число</u>	<u>Время</u> <u>проведен</u> <u>ия</u>	<u>Форма</u> <u>занятия</u>	<u>Кол-во</u> <u>часов</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Место</u> <u>проведения</u>	<u>Форма</u> <u>контроля</u>
<b><u>1. Чистота и здоровье 8ч.</u></b>								
1	сентябрь	02.09	8.00 -9.00	беседа	1	Откуда берутся грязнули	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическ ая работа
2	сентябрь	09.09	8.00 -9.00	Практическо е занятие	1	Личная гигиена. Уход за волосами.	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическ ая работа
3	сентябрь	16.09	8.00 -9.00	Практическо е занятие	1	Улыбка – залог успеха и здоровья	МАОУ СОШ п.Волгино	Правила ухода за зубами.
4	сентябрь	23.09	8.00 -9.00	Беседа	1	Гигиена одежды и обуви.	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическ ая работа
5	сентябрь	30.09	8.00 -9.00	Беседа	1	Гигиена помещений.	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическ ая работа
6	октябрь	07.10	8.00 -9.00	Тренинг	1	Чувства и поступки.	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическ ая работа
7	октябрь	19.10	8.00 -9.00	Тренинг	1	Эмоции. Стресс.	МАОУ СОШ п.Волгино	Элек.презен тация
8	октябрь	14.10	8.00 -9.00	Беседа	1	Учимся находить причину и	МАОУ	Практическ

						последствия событий	СОШ п.Волгино	ая работа
<b>2.Вредные привычки - злые волшебники 10ч.</b>								
9	октябрь	21.10	8.00 -9.00	Творческая работа	1	Злой волшебник – табак.	МАОУ СОШ п.Волгино	Памятка
10	ноябрь	11.11	8.00 -9.00	Беседа	1	Как сказать НЕТ	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
11	ноябрь	18.11	8.00 -9.00	Беседа	1	Злой волшебник – алкоголь	МАОУ СОШ п.Волгино	Памятка
12	ноябрь	25.11	8.00 -9.00	Посещение мед. кабинета	1	Алкоголь – сделай выбор	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
13	декабрь	02.12	8.00 -9.00	Практическое занятие	1	Злой волшебник – наркотик	МАОУ СОШ п.Волгино	Реферат
14	декабрь	09.12	8.00 -9.00	Беседа	1	Волевое поведение	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
15	декабрь	16.12	8.00 -9.00	Беседа Практическое занятие	1	Выбор здорового образа жизни.	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
16	декабрь	23.12	8.00 -9.00	Практическое занятие	1	Конкурс рисунков «О вреде злых волшебников»	МАОУ СОШ п.Волгино	Творческое Задание
17	январь	13.01	8.00 -9.00	Практическое занятие	1	Конкурс рисунков «О вреде злых волшебников»	МАОУ СОШ п.Волгино	Творческое задание
18	январь	20.01	8.00 -9.00	Тренинг	1	Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать»	МАОУ СОШ п.Волгино	Тренинг

**3. Помоги себе сам 8ч.**

19	январь	27.01	8.00 -9.00	Беседа Практическое занятие	1	Организуем свой досуг	МАОУ СОШ п.Волгино	Элек.презентация.
20	февраль	03.02	8.00 -9.00	Практическое занятие	1	Занятия после школы	МАОУ СОШ п.Волгино	Правила
21	февраль	10.02	8.00 -9.00	Беседа	1	Распорядок дня	МАОУ СОШ п.Волгино	Памятка.
22	февраль	17.02	8.00 -9.00	Беседа	1	Что такое дружба	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
23	март	03.03	8.00 -9.00	Беседа	1	Как выбирать друзей	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
24	март	10.03	8.00 -9.00	Практическое занятие	1	Доставь родителям радость	МАОУ СОШ п.Волгино	Рисунки
25	март	09.03	8.00 -9.00	Беседа	1	Правила вежливого общения.	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
26	март	16.03	8.00 -9.00	Беседа	1	Недобрые шутки и «нехорошие» слова	МАОУ СОШ п.Волгино	Практическая работа
<b>4. Оздоровительные мероприятия 7ч.</b>								
27	апрель	07.04	8.00 -9.00	Практическое занятие	1	Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней	МАОУ СОШ п.Волгино	Сан.бюллетень
28	апрель	14.04	8.00 -9.00	Беседа	1	Доктор – активный отдых (комплекс упражнений)	МАОУ СОШ п.Волгино	Упражнения
29	апрель	21.04	8.00 -9.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры	МАОУ СОШ п.Волгино	Игры

30	апрель	28.04	8.00 -9.00	Беседа	1	Подвижные игры	МАОУ СОШ п.Волгино	Игры
31	май	05.05	8.00 -9.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений на релаксацию	МАОУ СОШ п.Волгино	Упражнения
32	май	12.05	8.00 -9.00	Беседа	1	Психофизические упражнения.	МАОУ СОШ п.Волгино	Упражнения
33	май	19.05	8.00 -9.00	Практическое занятие	1	Психофизические упражнения.	МАОУ СОШ п.Волгино	Упражнения
<b>5. День здоровья 1ч.</b>								
34	май	26.05	8.00 -9.00	Викторина	1	Игра -соревнование «Малая Спортландия»	МАОУ СОШ п.Волгино	Игра