

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 40»

Принято

на педагогическом совете № 1
«30» августа 2022 г.

Директор

_____ /И.В. Устинова /
Приказ № 126/2-ОД от «30» августа 2022 г.

***АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ***

«Школа ЗОЖ»

5-9 класс

Составлено на основе:

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М.: Просвещение, 2014. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Используемый учебник:

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты болезней всех классов происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся.

Программа внеурочной деятельности «Школа ЗОЖ» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта.

Цель программы — формирование и развитие интереса к здоровому образу жизни обучающихся 5-8 классов, воспитание потребности в активной жизнедеятельности детей.

Данная программа реализуется классными руководителями.

Содержание программы отталкивается от принципов педагогического гуманизма и оптимизма, направленного на воспитание у учеников должного отношения к здоровому образу жизни. В процессе развития навыков здорового образа жизни огромное внимание уделяется формированию личностных качеств детей, их чувствам, эмоциям, их духовному миру, отношению к окружающей среде и своему здоровью.

Цель данной программы:

- обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе;
- научить детей быть здоровыми душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах

возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Место кружка в учебном плане.

Программа рассчитана на 4 года обучения, 136 часов.

1-й год обучения - 1 час в неделю, 4 часа в месяц, 34 часа в год

2-й год обучения - 1 час в неделю, 4 часа в месяц, 34 часа в год

3-й год обучения - 1 час в неделю, 4 часа в месяц, 34 часа в год

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены **принципы**:

- **актуальности** - он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

- **доступности** - в соответствии с этим принципом школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

- **положительного ориентирования** - в соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

- **последовательности** - предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

- **системности** - определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

- **сознательности и активности** - направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В результате освоения программы формируются следующие **личностные результаты**, соответствующие требованиям ФГОС среднего общего образования:

- выполнять санитарно-гигиенические требования;
- соблюдать личную гигиену;
- осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.
- воспитание доброжелательного и заботливого отношения к людям,
- формирование нравственности, гражданственности;
- формирование коммуникативной и общекультурной компетенций;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде;
- формирование навыков культуры труда;
- создание условий для интеллектуального, нравственного и эмоционального

самовыражения школьника;

метапредметные результаты:

- активизация интеллектуальной деятельности;
- сопоставление и классификация;
- умение планировать;
- самостоятельный процесс поиска, систематизации, обобщения и использования полученной информации;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- понимать причины своего выигрыша и проигрыша;

предметные результаты:

- опыт физической деятельности;
- опыт самообслуживания;
- опыт коллективной самодетельности в команде;

коммуникативные универсальные учебные действия:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
- выражение своего мнения и аргументация своей точки зрения;
- выражение своих эмоций и чувств;
- уважительное восприятие других точек зрения.

Ожидаемые результаты

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- осуществлять гигиенические процедуры в течении дня
- формировать свое здоровье
- выполнять санитарно — гигиенические требованиям
- соблюдать личную гигиену
- формировать здоровое питание
- формировать здоровьесберегающий режим дня
- формирование бережного отношения к окружающей среде

Оборудование и кадровое обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по данной программе необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор

Прогнозируемый результат:

Общепринятие ценности здоровья, как одной из главных ценностей человека позволит обучающимся с ограниченными возможностями здоровья ориентировать свое поведение на сбережение и укрепление здоровья своего и окружающих; успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие

способности, наиболее полно реализовать личностный потенциал, приумножить успехи в спорте.

5 класс

Содержание программы

Тема 1. Что такое здоровый образ жизни? (1 час)

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье образ жизни – это...»

Тема 2. Режим дня (1 час)

Практическая работа. Чередование труда и отдыха. Режим дня в выходные дни. Зачем нужно соблюдать режим дня. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка.

Тема 3. Режим питания. (1 час)

Практическая работа. Беседа по теме. Игра «Ктознает больше?»

Тема 4. Разнообразное питание (1 час)

Просмотр фильма. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

Тема 5. Твой рацион питания. (1 час)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»

Тема 6. Здоровая пища. (1 час)

Конкурс рисунков. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

Тема 7. Где найти весной витамины. (1 час)

Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игра «Что? Зачем? Как?»

Тема 8. Гигиена питания и приготовление пищи. (1 час)

Практическая работа по составлению правил. Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

Тема 9. Культура питания. (1 час)

Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Просмотр фильма.

Тема 10. Что нужно есть, чтобы стать сильнее (1 час)

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

Тема 11. Активный образ жизни. (1 час)

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Тема 12. Закаливание. (1 час)

Беседа по теме. Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 13. Польза и вред загара(1 час)

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Тема 14..Роль прогулки. (1 час)

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Тема 15. Что и как предохраняет нас от болезней? (1 час)

Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Практическая работа

Тема 16. Прививки от болезней. (1 час)

Анализ ситуации. Встреча с медсестрой. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка.

Тема 17. *Ходьба и ее значение. (1час)*

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Тема 18. *Опора тела (1час)*

Практическая работа. Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

Тема 19. *Скелет и осанка (1час)*

Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Практическая работа.

Тема 20. *Мышцы и их значение. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Практическая работа.

Тема 21. *Органы пищеварения (1час)*

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

Тема 22. *Зубы и уход за ними (1час)*

Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа.

Тема 23. *Органы дыхания (1час)*

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Практическая работа.

Тема 24. *Органы зрения (1час)*

Посещение медицинского кабинета. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжи предложение».

Тема 25. *Нервная система (1час)*

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 26. *Органы слуха. (1час)*

Практическая работа. Оздоровительная минутка. Беседа по теме.

Тема 27. *Органы кровообращения. (1 час)*

Беседа по теме. Встреча с медицинским работником. Оздоровительная минутка.

Тема 28. *Полезные и вредные привычки (1час)*

Рассказ учителя. Конкурс рисунков. Практическая работа.

Тема 29. *Волевое поведение. (1час)*

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Тема 30. *Что такое гигиена? (1час)*

Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Игра «Угадай сказку».

Тема 31. *Чистота залог здоровья. (1час)*

Праздник чистоты. Инсценировка. Игра «Три движения».

Тема 32. *Здоровый сон. (1час)*

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

Тема 33. *Я здоровье берегу — сам себе я помогу.(1час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтения и анализ стихотворений.

Тема 34. *Будем здоровы. (1час)*

Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

6 класс

Содержание программы

Тема 1. *Правила здоровья (1час)*

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Творческое задание «Здоровье образ жизни – это...»

Тема 2. Движение путь к здоровью (1час)
Практическая работа. Чередование труда и отдыха. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка.

Тема 3. Отдых на природе. Что нужно делать с мусором? (1 час)
Изучение правил поведения на природе. Практическая работа. Беседа по теме. Инструктажи к проведению школьного туристического слета.

Тема 4. Сохраним родники. Чистая вода. (1час)
Просмотр фильма. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»
Творческая работа в тетради.

Тема 5. Растения-целители. (1час)
Рассказ учителя. Проектная работа. Оздоровительная минутка. Беседа по теме.

Тема 6. Аптечка на подоконнике. (1час)
Конкурс проектов. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

Тема 7. Одевайся по погоде. (1час)
Оздоровительная минутка. Игра «Что? Зачем? Как?». Беседа по теме.

Тема 8. Осторожно тонкий лед. (1час)
Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент». Инструктаж о правилах поведения на открытых водоемах.

Тема 9. Что такое чрезвычайная ситуация. (1час)
Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Просмотр фильма.

Тема 10. Вредные привычки. (1час)
Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение». Изготовление наглядного материала для школьного уголка здоровья.

Тема 11. Гимнастика для глаз. (1час)
Беседа по теме. Встреча с медработником. Работа над пословицами. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Тема 12. Наши враги - простуда и грипп. (1час)
Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 13. Польза и вред загара (1час)
Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Тема 14. Правила дорожного движения (1час)
Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Инструктаж по правилам дорожного движения. Изготовление буклета.

Тема 15. Гимнастика для осанки. (1час)
Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Практическая работа. Разработка комплекса упражнений для осанки. Физическая активность.

Тема 16. Зачем необходимо проветривать класс? (1час)
Анализ ситуации. Встреча с медсестрой. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка.

Тема 17. Пыль и здоровье. (1час)
Рассказ учителя. Встреча с медработником. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Тема 18. Ты и телевизор. (1час)
Практическая работа. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

Тема 19. Витамины рядом с нами. (1час)

Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Практическая работа.

Тема 20. *Настроение и здоровье. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Практическая работа.

Тема 21. *Бег и ходьба - два слагаемых здоровья. (1 час)*

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Изготовление материала для школьного уголка здоровья.

Тема 22. *Первая помощь утопающему. (1 час)*

Изготовление стенгазеты. Просмотр учебного фильма.

Тема 23. *Уроки доброты. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Практическая работа.

Тема 24. *Что ты знаешь о СПИДе? (1 час)*

Посещение медицинского кабинета. Практическая работа. Подготовка к акции "Красная лента". Изготовление стенгазеты. Дополнение к уголку здоровья. Оздоровительная минутка.

Тема 25. *Первая помощь при обморожении. (1 час)*

Встреча с медработником. Практическая работа.

Тема 26. *Зимний отдых. (1 час)*

Практическая работа. Лепка снежных фигур. Игра в снежки.

Тема 27. *Азбука безопасности на дороге. (1 час)*

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Изготовление буклета.

Тема 28. *Осторожно паводок! (1 час)*

Рассказ учителя. Практическая работа.

Тема 29. *Как предупредить кишечные инфекции? (1 час)*

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг.

Тема 30. *Как правильно купаться и загорать? (1 час)*

Оздоровительная минутка. Практическая работа. Дискуссионный клуб.

Тема 31. *Питание и здоровье. (1 час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Создание плаката. Беседа по теме. Игра «Угадай»

Тема 32. *Уход за руками и ногами. (1 час)*

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Беседа по теме.

Тема 33. *Здоровье и наша квартира. (1 час)*

Праздник чистоты. Инсценировка. Игра «Три движения».

Тема 34. *Здоровье - залог успеха. (1 час)*

Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

7 класс

Содержание программы

Тема 1-2. *ЗОЖ – другой альтернативы нет. (2 часа).* Впечатления о лете, где отдыхали.

Рассказ учителя о заболеваниях и смертности в Тольятти. Учащиеся в группах составляют режим дня. Оформление в уголок здоровья.

Тема 3-4. *Здоровье нации. (2 часа)* Выслушивание докладов с последующим обсуждением.

Разработка физкультминутки. Пословицы и поговорки.

Тема 5-6. *Слагаемые и признаки здоровья. (2 часа).* Практическая работа по составлению схемы по теме. Представление темы в виде презентации.

Тема 7-8. *Ритмические процессы жизнедеятельности. Биоритмы. (2 часа).* Практическое занятие. Встреча с медсестрой. Игра «Здравствуйте доктор». По результатам измерений составление таблицы.

Тема 9-10. *Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.* (2 часа). Просмотр презентации. Сообщения о работе центров «Бережок» и «Ариадна» города Тольятти. Разработка комплексной зарядки.

Тема 11-12. *Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете.* (2 часа). Работа в группах. Составление плана. Работа по плану. Защита работ. Игра «Помоги больному»

Тема 13-14. *Профилактика заболевания туберкулезом.* (2 часа). Анализ ситуации. Рассказ учителя. Индивидуальная работа.

Тема 15-16. *Предупреждение гельминтоза.* (2 часа). Анализ ситуации. Встреча с медработником. Беседа. Игра «Что? Где? Когда?»

Тема 17-18. *Здоровая пища.* (2 часа). Просмотр фильма. Сообщения по теме. Оформление выставки рисунков.

Тема 19-20. *Понятие о зависимости.* (2 часа). Работа в группах. Просмотр презентации. Беседа. Поиск информации из различных источников.

Тема 21-22. *Влияние курения на организм.* (2 часа) Анализ ситуации. Сообщения учащихся. Творческая работа. Разработка сценки.

Тема 23-24. *Алкоголь, его опасность для организма.* (2 часа) Практическое занятие. Беседа. Поиск информации в Интернете. Изготовление рисунков.

Тема 25-26. *Наркомания и токсикомания.* (2 часа). Рассказ учителя. Анализ ситуации. Сообщения. Изготовление материала для уголка здоровья.

Тема 27-28. *Возрастные особенности подростков. Еще раз о гигиене.* (2 часа) Практическое занятие. Использование гигиенических средств. Чтение литературы. Мораль прочитанного.

Тема 29-30. *Как стать уверенным.* (2 часа) Практическое занятие. Обсуждение прочитанной книги. Что привлекло наибольшее внимание. Чтение понравившихся моментов. Разработка программы.

Тема 31-32. *Методы самодиагностики состояния здоровья.* (2 часа) Практическое занятие. Игра «Ай, болит». Сообщения учащихся. Составление алгоритма действий.

Тема 33-34. *Организация летнего досуга.* (2 часа) Практическая работа. Составление таблицы. Планирование деятельности.

8 класс

Содержание программы

Тема 1-2. *Знание своего тела.* Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Практическая работа. Разработка комплекса упражнений. Физическая активность.

Тема 3-4. *Самопознание через ощущение, чувство и образ.* Оздоровительная минутка. Обсуждение упражнений и самоанализ.

Тема 5-6. *Биоритмы.* Практическое занятие. Встреча с медсестрой. По результатам измерений составление таблицы.

Тема 7-8. *Правила и предупреждение инфекционных заболеваний.* Рассказ учителя. Составление памятки.

Тема 9-10. *Правила личной гигиены.* Сообщения. Обсуждение. Составление таблицы.

Тема 11-12. *Профилактика инфекционных заболеваний.* Работа в группах. Составление плана. Работа по плану. Защита работ.

Тема 13-14. Питание и здоровье. Рассказ учителя.

Тема 15-16. Питание – основа жизни. Просмотр фильма. Сообщения по теме. Оформление выставки рисунков.

Тема 17-18. Гигиена питания. Выслушивание докладов с последующим обсуждением. Практическое занятие.

Тема 19-20. Понятие о зависимости. Рассказ учителя. Сообщения.

Тема 21-22. Влияние курения на организм. Выслушивание докладов с последующим обсуждением.

Тема 23-24. Алкоголь, его опасность для организма. Рассказ учителя. Анализ ситуации. Сообщения.

Тема 25-26. Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ). Встреча с медработником. Лекция. Обсуждение.

Тема 27-28. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Анализ ситуации. Рассказ учителя. Индивидуальная работа.

Тема 29-30. Поведение в экстремальных ситуациях. Практическое занятие. Использование средств оказания первой помощи.

Тема 31-32. Пропаганда здорового образа жизни. Просмотр фильма. Сообщения по теме.

Тема 33-34. История спорта, ЗОЖ. Просмотр презентаций. Сообщения по теме. Обсуждение.

Таблица тематического распределения часов кружка «Школа ЗОЖ» 5 класс

№ урока	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности уча
	Тема: «Что такое здоровый образ жизни?»-1 час	
1.	Здоровый образ жизни	Познавательная деятельность, работа а группах; отработка полученных знаний
	Тема: «Режим дня»-1 час	
2.	Режим дня	Индивидуальная работа; беседа; работа по составлению режима дня
	Тема: «Режим питания»-1 час	
3.	Как надо питаться	Работа в группе; работа по составлению правил питания; беседа о правильном питании
	Тема: «Разнообразное питание» -1 час	
4.	Разнообразное питание	Рисунки на тему: «Продукты питания», анализ ситуации, беседы

	Тема: «Твой рацион питания»-1 час	
5.	Твой рацион питания	Анализ полученной информации; составление рациона дня, недели
	Тема: «Здоровая пища»-1 час	
6.	Здоровая пища	Индивидуальная работа, применение полученных ранее знаний, беседа по теме,
	Тема: «Где найти весной витамины»-1 час	
7.	Где найти весной витамины	Индивидуальная работа, применение полученных ранее знаний, беседа по теме,
	Тема: «Гигиена питания и приготовление пищи» -1 час	
8.	Гигиена питания и приготовление пищи	Беседа по теме, индивидуальная работа, творческая работа,; обобщение ранее полученных знаний; самостоятельный поиск информации
	Тема: «Культура питания»-1 час	
9.	Культура питания	Индивидуальная работа, применение полученных ранее знаний, беседа по теме,
	Тема: «Что нужно есть, чтобы стать сильнее»-1 час	
10.	Что нужно есть, чтобы стать сильнее	Индивидуальная работа, применение полученных ранее знаний, самостоятельный поиск информац; беседа по теме,
	1 Промежуточная аттестация. Конкурс рисунков «Активный образ жизни»-1 час	
11.	Активный образ жизни	Практическая работа в парах, активная деятельность; беседа с мед.работником; работа пословицами;
12.	Тема: «Закаливание»-1 час	
	Закаливание	Беседа по теме; активная деятельность, коллективная поиск информации, индивидуальная работа;
	Тема: «Полезьа и вред загара»- 1 час	
13.	Полезьа и вред загара	Анализ ситуации; беседа по теме; активная деятельность,
	Тема: «Роль прогулки»- 1 час	
14.	Роль прогулк	Активная деятельность; применение ранее

		полученных знаний
	Тема: «Что и как предохраняет нас от болезней»- 1 час	
15.	Что и как предохраняет нас от болезней	Практическая работа; работа в группах; беседа по теме; индивидуальная работа;
	Тема: «Прививки от болезней»- 1 час	
16.	Прививки от болезней	Практическая работа; работа в группах; беседа по теме; индивидуальная работа
	Тема: «Ходьба и ее значение»- 1 час	
17.	Ходьба и ее значение	Анализ ситуации; активная деятельность; работа в парах;
	Тема: «Опора тела»- 1 час	
18.	Опора тела	Коллективное рисование; беседа; активная деятельность
	Тема: «Скелет и осанка»- 1 час	
19.	Скелет и осанка	Применение ранее полученных знаний; работа в группах
	Тема: «Мышцы и их значение»- 1 час	
20.	Мышцы и их значение	Активная деятельность, Практическая работа; работа в группах; беседа по теме; индивидуальная работа, ее систематизация
	Тема: «Органы пищеварения»- 1 час	
21.	Органы пищеварения	Практическая работа; работа в группах; беседа по теме; индивидуальная работа
	Тема: «Зубы и уход за ними»- 1 час	
22.	Зубы и уход за ними	Практическая работа, индивидуальная работа
	Тема: «Органы дыхания»- 1 час	
23.	Органы дыхания	Практическая работа, индивидуальная работа
	Тема: «Органы зрения»- 1 час	
24.	Органы зрения	Практическая работа; работа в группах; беседа по теме; индивидуальная работа; выполнение гимнастики для глаз

	Тема: «Нервная система»- 1 час	
25.	Нервная система	Изучение правил игры, активная деятельность
	Тема: «Органы слуха»- 1 час	
26.	Органы слуха	Изучение правил игры, активная деятельность
	Тема: «Органы кров обращения»- 1 час	
27	Органы кровообращения	Индивидуальная работа, активная деятельность, работа в группах
	Тема: «Полезные и вредные привычки»- 1 час	
28	Полезные и вредные привычки	Изучение правил игры, активная деятельность
	Тема: «Волевое поведение»	
29	Волевое поведение	Изучение правил игры, активная деятельность
	Тема: «Что такое гигиена»-1 час	
30.	Что такое гигиена	Составление правил личной гигиены, работа с поговорками; активная деятельность
	Тема : «Чистота залог здоровья»-1 час	
31.	Чистота залог здоровья	Индивидуальная работа, применение полученных ранее знаний, беседа по теме.
	Тема: «Здоровый сон»-1 час	
32.	Здоровый сон	Практическая работа, творческая работа, применение ранее полученных знаний ⁷
	Тема: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»-1 час	
33.	Я здоровье берегу, сам себе я помогу	Практическая работа; работа в группах; беседа по теме; индивидуальная работа
	Итоговая аттестация. Проект на тему: «Будем здоровы»-1 час	
34.	Будем здоровы	Индивидуальная работа, применение полученных ранее знаний, беседа по теме, защита проектов.