

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Юнны
муниципального района Илишевский район Республики Башкортостан

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 Ррахматуллина Г.Х./

« 19 » 08 2019 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ ООШ с.Ю

 Миннигулова Ф.А./

Приказ № 94

« 19 » 08 2019 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
« Планета здоровья»
для 6-9 классов на 2022-2023 учебный год
учителя Вильданова И.А.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 17.08.2022 г.

Пояснительная записка

Нормативно - правовая база: Нормативно - правовыми документами программы являются:

1. Закон «Об образовании» Российской Федерации (от 29.12.2012г. №273- ФЗ).
2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
3. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС» от 12.05.2011г. №03 -2960
4. Примерная программа воспитания и социализации обучающихся (начальное общее образование).
5. Перечень поручений Президента РФ по реализации Послания Президента РФ Федеральному собранию РФ от 22.11.2008г. №ПР-2505 в части реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа».
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования», от 06.10.2009, №373;
8. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.; Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарноэпидемиологическом благополучии населения»,
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников

Актуальность и необходимость программы

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Основная цель программы

Научить детей быть здоровыми душой и телом, а так же стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения с законами бытия.

Задачи программы:

- Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
- Расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
- Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
- Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах и предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.

— Популяризация преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.

— Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

— формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

— формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

— формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

— освоение детьми практических навыков рационального питания;

— информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;

А так же развивающих задач:

— развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

— развитие самостоятельности, самоконтроля;

— развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания;

— развитие творческих способностей.

Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов деятельности учителя и учащихся. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие формы обучения:

- родительские собрания
- индивидуальное консультирование
- совместные мероприятия
- конкурсы
- анкетирование
- практические и учебные игры
- викторины
- заочные путешествия
- экскурсии
- презентации
- занимательные беседы
- оздоровительные минутки
- кроссворды

Основные методы обучения: игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры,;

Основные методы преподавания: объяснительный, информационно-сообщающий, иллюстративный;

Основные методы учения: репродуктивный, исполнительский, частично-поисковый, поисковый;

Основные методы воспитания: убеждения, упражнения, личный пример.

Средства обучения: видеоаппаратура, видеокассеты, компьютер.

Содержание обучения

Курс состоит из нескольких самостоятельных разделов:

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игр и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игр.

Разогревающие и дыхательные упражнения.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приемов, имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук, ног без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке.

Выполнение имитационных упражнений. Демонстрация упражнений тренером. Освоение основных стоек и передвижений спортсменов.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой; удары по мячу ногами и руками на разную высоту с последующей его ловлей; удары по воротам; подачи и передачи мяча; броски в кольцо.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом.

6. Игры с партнером.

Техника основных ударов, подач, передач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

7. Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по волейболу, баскетболу, футболу, бадминтону, настольному теннису. Применение всех полученных знаний, навыков, приемов в играх.

8. Беседы, анкетирования, тестирования.

1. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность в повседневной жизни, касающихся:

- а) физического здоровья;
- б) социального здоровья;
- в) личностного здоровья;
- г) вредных привычек;
- д) эмоционального здоровья;

В содержание каждого учебного блока входят:

- знания ребёнка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;
- умения выделить процессы физического и психического развития, свойственные индивидуальности;
- умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями;
- навыки сохранения здоровья.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные. Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия и получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Задачами остальных разделов предложенной программы является следующее:

- помочь ребёнку осознать, что главная ценность жизни есть он сам и его здоровье, за которое он отвечает, и сам же обязан поддерживать его в естественном здоровом состоянии;
- дать детям знания по основам личной гигиены и охраны здоровья.

В процессе приобщения к знаниям ребёнок учится выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом; оценивать потенциальные результаты поступка в сравнении с возможными последствиями перед тем, как выбрать тот или иной способ действия, т.е. прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты.

Планирование отражает все компоненты здоровья:

- режим дня,
- отказ от вредных привычек,
- выбор одежды,
- положительные эмоции,
- рациональное питание,
- закаливание и оздоровление,
- чистота тела и продуктов питания,
- чистота в доме и в природе,
- движение.

По характеру курс является междисциплинарным, так как учитывает знания, полученные во время обучения по другим предметам.

Программа рассчитана 35 часов в год (1 час в неделю) для учащихся 5-9 классов. Темы Программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов.

Показатели эффективности достижения планируемых результатов деятельности

Программа рассчитана для учащихся 5-9 классов.

На реализацию курса «Планета здоровья!» в 5-9 классе отводится по 35 ч в год (1 час в неделю). Занятия проводятся по 35- 40 минут в соответствии с нормами СанПина.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе.

Преимущество программы заключается в том, что её материал актуален для детей. Всё что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях, а также экскурсии.

Психологическое обеспечение программы:

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых форм обучения;
- формирование творческого воображения учащихся в практической и творческой деятельности;
- применение знаний учащимися на разных психологических уровнях

Планируемые результаты освоения программы:

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- -проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис; управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности
- -излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- -двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис;
- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Учебно-тематическое планирование

6 класс

№ п\п	Наименование темы	Форма деятельности обучающихся
1	Введение. Подвижные игры в виде эстафеты с различными мячами.	Подвижные игры на свежем воздухе
2	Дорога к доброму здоровью	Беседа
3	Подвижные игры с мячом и без него	Игры с мячом на свежем воздухе
4 -5	Упражнения общефизической подготовки	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание рук и ног
6	Вредные и полезные привычки	Дискуссия
7	Специальная физическая подготовка	Комплекс упражнений на подвижность
8	Понятие о физических качествах, их развитии	Беседа
9	Знакомство с понятием “тактика	Различные виды жонглирования мячом
10-11	Игры с партнером	Выполнение приёмов с техникой передвижения
12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития координации
13	Специальная физическая подготовка	Комплекс упражнений с мячом
14	Осанка – это красиво	Беседа
13	Техническая подготовка	Упражнения с ракеткой в движении
14	Лыжная подготовка. Основы теоретических знаний	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника
15	Одновременный двушажный ход	Закрепление техники работы рук в одновременно-бесшажном ходе
16	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»
17	Подвижные игры на свежем воздухе	Обучение и проведение игр
18	Вкусные и полезные вкусоности	Беседа
19	“Я б в спасатели пошел”	Просмотр видеофильма
20	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки	Комплекс специальных упражнений с элементами волейбола
21	Прием и передача мяча	Передача мяча в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом
22	Нижняя подача мяча	Подвижная игра «Поддай и попади»
23	Соревнование в волейбол	Применение всех полученных знаний,

		навыков, приемов в играх.
24	Моё настроение передай улыбку по кругу	Выставка рисунков «Моё настроение»
25	Высокий старт	Специальные беговые упражнения
26	Развитие скоростных способностей	Скоростной бег до 40 метров
27	Подвижные игры	Разучивание и проведение игр
28	Метание мяча на дальность	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
29-30	Финальное усилие. Эстафеты	Эстафеты, встречная эстафета
31	Игра «Футбол»	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча
32	Опасности летом	Просмотр видео фильма
33	Прыжок в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега
34	Экскурсия в лес	Игры с мячом: ловля, бросок, передача
35	Чему мы научились за год	Анкетирование

7 класс

№ п\п	Наименование темы	Форма деятельности обучающихся
1	Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила техники безопасности	Беседа
2	От улыбки хмурый день светлей. Режим дня.	Беседа
3	Веселые старты	Эстафеты
4	Легкая атлетика. Высокий старт . бег 30м	Подвижные игры на свежем воздухе
5	Сон – лучшее лекарство	Дискуссия
6	Наши друзья – вода и мыло	Беседа
7	Задумайся о будущем	Воспитательное дело
8	Гимнастика для глаз	Оздоровительная минутка
9	Мифы о вредных привычках	Беседа
10	Гигиена кожи	Беседа
11	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья	Беседа
12	Самые полезные продукты	Просмотр презентации
13	Лекарства в лесу	Кроссворд
14	Секреты здоровья	Викторина
15	Сочетание приемов в передвижений и остановок игрока. Ведение в нападении	Игра баскетбол.
16	Передача мяча от груди двумя руками.	Учебная игра
17	Бросок мяча двумя руками в движении снизу.	Учебная игра
18	Бросок мяча в движении двумя руками от головы	Двусторонняя игра
19	«Моя безопасность»	Викторина
20	Оценка техники ведения мяча с	Игра в спортзале

	различной высотой отскока и изменением направления	
21	Сочетание приемов ведения, передач, бросков мяча	Учебная игра
22	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Учебная игра
23	«Умей сказать нет»	Дискуссия
24	Подготовка к игре «Зарница»	Тренировка в спортзале
25	Игра «Зарница»	Соревнование
26	Волейбол . Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Учебная игра
27	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Учебная игра
28	Волейбол. Передачи мяча в парах и прием	Игра по упрощенным правилам.
29	Волейбол. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Игра по упрощенным правилам.
30	Волейбол. Прием мяча снизу после подачи	Игра по упрощенным правилам
31	Волейбол. Соревнование двух команд.	Игра в спортзале
32	Влияние алкоголя на рост детей	Конференция
33	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза	Тестирование
34	Правила безопасности на воде	Беседа
35	Экскурсия в лес	Прогулка в лес

8 класс

№ п/п	Наименование темы	Форма деятельности обучающихся
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Экскурсия в лес	Подвижные игры и соревнования
2	Бег по маршруту. Ориентирование по карте	Прогулка в лес
3	Умейте правильно питаться	Беседа
4	Счастливое детство без наркотиков	Решение и кроссворда
5	Футбол. Повторение правил игры	Соревнование команд.
6	Футбол. Соревнование команд	Соревнование команд.
7	Подвижные игры на спортплощадке	Соревнования.
8	Не идете ли вы на поводу у друзей	Тестирование
9	Пионербол	Соревнование команд
10	Пионербол	Соревнование команд
11	Настольный теннис	Игры в спортзале
12	Настольный теннис	Игры в спортзале
13	Настольный теннис	Соревнование команд
14	Прыжки в высоту через планку. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырок назад в стойку на одно колено	Гимнастические упражнения

15	Прыжки в высоту через планку. Обучение кувыркам через препятствие: с опорой на руки, без опоры, с мячом	Гимнастические упражнения
16	Кувырки через препятствие: с опорой на руки, без опоры, с мячом	Гимнастические упражнения
17	Прокладка трассы	Поход в лес на лыжах.
18	Лыжи: спуск со склонов	Прогулка на свежем воздухе
19	Передвижение на лыжах. Торможение упором, плугом	Прогулка на свежем воздухе
20	Эстафета на лыжах. Преодоление склонов различной крутизны	Прогулка на свежем воздухе
21	Эстафета на лыжах	Соревнование лыжников школы.
22	Коньки	Обучение катанию на коньках
23	Коньки	Обучение катанию на коньках
24	Хоккей	Правила игры, отработка элементов игры
25	Хоккей	Отработка элементов игры
26	Хоккей	Соревнование команд.
27	Коньки: игры на льду	Двухсторонняя игра
28	Наркотики и подросток	Анкетирование
29	Вред курения	Тестирование
30	Футбол	Соревнование команд
31	Футбол. Соревнование команд	Соревнование команд
32	Волейбол. Соревнование команд	Соревнование команд
34	Волейбол. Соревнование команд	Соревнование команд
35	Поход в лес	Подвижные и спортивные игры

9 класс

№п/п	Наименование темы	Форма деятельности обучающихся
1	Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. Знакомство с правилами спортивных игр	Беседа
2	Личная гигиена спортсмена	Беседа
3	Легкая атлетика. Бег по дистанции	Подвижные игры на свежем воздухе
4	День здоровья	Соревнования на свежем воздухе
5	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта	Спортивные игры на свежем воздухе
6	Воздействие алкоголя на организм человека	Беседа
7	Метание мяча с места и с разбега на дальность	Занятия на свежем воздухе
8	Суд над курением : за и против	Дискуссия
9	Как мое здоровье зависит от меня	Беседа

10	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков мяча	Учебная игра
11	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке	Учебная игра
12	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке	Учебная игра
13	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке	Учебная игра
14	Товарищеская встреча	Соревнование
15	Наркотики и подросток	Анкетирование
16	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	Учебная игра
17	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча двумя руками	Учебная игра
18	Волейбол. Встреча двух команд	Учебная игра
19	Подготовка к игре «Зарница»	Разучивание песен. Марширование.
20	Проведение игры «Зарница»	Спортивное соревнование
21	Эстафета на лыжах	Спортивное соревнование
22	Коньки	Обучение катанию на концах
23	Коньки	Катание на лыжах
24	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетка	Учебная игра
25	Волейбол. Передачи мяча в парах и прием	Учебная игра
26	Волейбол. Передачи мяча в парах и прием	Учебная игра
27	Самые полезные продукты	Просмотр презентации
28	Лекарственные растения	Выступления учащихся
29	Футбол	Учебная игра
30	Гимнастические упражнения	Занятия в спортзале
31	Футбол	Учебная игра
32	Правила гигиены умственного труда	Беседа
33	Футбол. Соревнование команд	Спортивное соревнование
34	Экскурсия в лес	Спортивные игры
35	Учебная игра в мини-волейбол	Спортивное соревнование

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовый материал

Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?
 - а) Три раза в день.
 - б) Два раза.
 - в) Один раз.
2. Всегда ли Вы завтракаете?
 - а) Всегда.
 - б) Не всегда.
 - в) Никогда.
3. Из чего состоит Ваш завтрак?
 - а) Каша и чай.
 - б) Мясное блюдо и чай.
 - в) Чай.
4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?
 - а) Никогда.
 - б) Один-два раза в день.
 - в) Три раза и более.
5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?
 - а) Три раза в день.
 - б) Один-два раза в день.
 - в) Два-три раза в неделю.
6. Как часто Вы едите жареную пищу?
 - а) Один раз в неделю.
 - б) Три-четыре раза в неделю.
 - в) Каждый день.
7. Как часто Вы едите выпечку?
 - а) Один раз в неделю.
 - б) Три-четыре раза в неделю.
 - в) Каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб?

- а) Маргарин.
- б) Масло с маргарином.
- в) Только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?

- а) Три-четыре раза.
- б) Один-два раза.
- в) Один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?

- а) Менее трёх раз в неделю.
- б) От 3 до 6 раз в неделю.
- в) За каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- а) Одну-две.
- б) От трёх до пяти.
- в) Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:

- а) убрать весь жир;
- б) убрать часть жира;
- в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 - 17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

Диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция

б) эпидемия

в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

а) игры на свежем воздухе

б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

а) никотин

б) алкоголь

в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

а) занятие спортом

- б) закаливание
- в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8 -9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

Тест «Ваше здоровье»

1.Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

- а)Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б)Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в)Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2.Курите ли Вы?

- а)Нет.
- б)Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в)Курите по целой пачке в день.

3.Употребляете в пищу:

- а)много масла, яиц, сливок;
- б)мало фруктов и овощей;
- в)много сахара, пирожных, варенья

4.Пьёте ли Вы кофе?

- а) Очень редко.
- б)Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в)Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?

- а)Да, для Вас это необходимо.
- б)Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в)Нет, не делаете.

6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а)Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б)Школа Вас в общем-то устраивает.
- в)Вы идёте без особой охоты.

7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

- а)Нет.
- б)Только при острой необходимости.
- в)Да, принимаете каждый день.

8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

- а)Нет.
- б)Затрудняетесь ответить.
- в)Да.

9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

- а)Да, а иногда и оба дня.
- б)Да, но только когда есть возможность.
- в)Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- а)Активно занимаясь спортом.
- б)В приятной весёлой компании.
- в)Для Вас это - проблема.

11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

- а)Нет.
- б)Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

а)Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

б)Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.

в)Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуется на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

а)заводите будильник;

б)доверяете внутреннему голосу;

в)полагаетесь на случай.

2.Проснувшись утром, Вы:

а)сразу встаёте;

б)встаёте не спеша, затем - гимнастика;

в)ещё немного нежитесь под одеялом.

3.Ваш завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) Приход в школу в одно и тоже время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5. Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поест в столовой;
- б) поест не торопясь;
- в) поест не торопясь и немного отдохнуть.

6. Курение:

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;

д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

- а) Общественной работе.
- б) Хобби.

в)Домашним делам.

10.Что означают для Вас встречи с друзьями?

а)Возможность отвлечься от забот.

б)Потеря времени.

в)Неизбежное зло.

11.Как Вы ложитесь спать?

а) Всегда в одно время.

б)По настроению.

в)По окончании всех дел.

12.Употребляете в пищу:

а)много масла, яиц, сливок;

б)мало фруктов и овощей;

в)много сахара, пирожных, варенья

13.Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

а)Роль болельщика.

б)Делаете зарядку.

в)Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14.За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

а)танцевали;

б)занимались спортом;

в)прошли пешком порядка 4 км.

15.Как Вы проводите летние каникулы?

а)Пассивно отдыхаете.

б)Физически трудитесь.

в)Гуляете и занимаетесь спортом.

16.Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

а)любой ценой стремитесь достичь своего;

б)надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в)намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ
Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

Список литературы:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы, - Москва «Просвещение» 2008.
2. М.А.Виленский, И.М.Туревский. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского, Москва «Просвещение» 2010.
3. Ахмерова С.Г., Мубинова З.Ф. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения в образовательных учреждениях. – 2005.
4. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности.- Волгоград: Учитель, 2007.

