

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4

---

670000, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, Советский район, ул. Смолина, 14,  
тел. 8(3012)21-41-37(факс), 21-41-37

Сайт школы: [uush4.ru](http://uush4.ru)

E-mail: [chcjl4@mail.ru](mailto:chcjl4@mail.ru)

Принято  
на педсовете  
пр. №1 от 27.08.15.

Согласовано  
председатель УС  
\_\_\_\_\_ Медведева Е.В.

Утверждено  
директор СОШ № 4  
\_\_\_\_\_ Зогдоева Л.Н.  
ПР. №44 от 27.08.15

Программа внеурочной деятельности  
для 5-6-х классов  
«Здоровячок»

Улан-Удэ  
2015

# Программа внеурочной деятельности «Здоровячок»

## 5 -6-е классы

### Пояснительная записка

#### Актуальность программы

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая 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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени среднего общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- СанПиН, «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 санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

➤ 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 и другие нормативные документы.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, сколиоз, -сосудистые заболевания..

Программа внеурочной деятельности «Здоровячок!» для обучающихся 5-6-х классов разработана на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности 1-11 классы», под общей редакцией А.Т.Смирнова, издательство «Просвещение».

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, является основой для определения перечня учебного оборудования и приборов, необходимых для качественной организации образовательного процесса.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени среднего общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

## **1. Формирование:**

➤ представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

➤ навыков конструктивного общения;

➤ потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

## **2. Обучение:**

> осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

> правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

> элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

> упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ СОШ №93, что подтверждено текстом далее.

**Целью реализации** основной образовательной программы среднего общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником средней общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

В соответствии с ФГОС на ступени среднего общего образования решаются следующие **задачи**:

➤ становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

➤ формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

➤ духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

➤ укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» целям и задачам основной

образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

### Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок!» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Здоровячок!»
Обществознание	Изучение главы 1 «Человек в обществе»: «Возрасты нашей жизни», «Особенности подросткового возраста», «Здоровый образ жизни», «Безопасность жизни».	Инструкции по охране здоровья.. Беседы и викторины по здоровому образу жизни.
Введение в биологию	Изучение главы «Человек на Земле»: Жизнь под угрозой», Здоровье человека и безопасность жизни.	Инструкции по охране здоровья.
Изобразительное искусство	Декоративно прикладное искусство	Мир эмоций и чувств. Изготовление из солёного теста, глины, пластилина фруктов и овощей.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья. Эстафета «Быстрее! Выше! Сильнее!»
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Здоровей-ка!» необходима материально-техническая база:

1. **Учебные пособия:**

➤ изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** интерактивная доска, компьютер, мультимедийный проектор .

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной,

психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок!» предназначена для обучающихся 5-6-х классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом,.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающихся 5-6-х классов:

<b>формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>тематика</b>
беседы	«Здоровье – это здорово!» «Режим питания» «Режим дня пятиклассника»
тесты и анкетирование	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Чем ты питался сегодня?»
круглые столы	«Питание в школе и дома»
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Мама, папа, я – спортивная семья» Эстафета «Быстрее, выше, сильнее» Акция «Спорт как альтернатива пагубным привычкам»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
Реализация программы «Разговор о правильном питании»	«Формула правильного питания»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок!» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок!» предназначен для обучающихся 5-6-х классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В настоящей учебной программе реализованы требования федеральных законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне» и др.

Содержание программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, оказание первой медицинской помощи, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях. Предлагаемый объем содержания является достаточным для формирования у обучающихся на второй ступени общеобразовательной школы основных понятий в области безопасности жизнедеятельности.

В ходе изучения предмета обучающиеся получают знания о здоровом образе жизни, о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения. Большое значение придается также формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, привитию навыков по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок!», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок!» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся основной средней школы.

#### **Участники программы:**

обучающиеся;

педагоги;

родители.

#### **Основные направления работы с детьми:**

совместная деятельность взрослого и ребенка;

самостоятельная деятельность ребенка;

экскурсии и наблюдения;

ознакомление с окружающим;

викторина, КВН ;

игра;

встречи.

#### **Модель реализации программы:**

В СОШ № 4 обобщен и систематизирован педагогический опыт по обучению детей ПДД,

цикл наблюдений по ПДД, экскурсий, целевых прогулок по улице, к остановке,

к перекрестку;

Для подкрепления самовоспитания нужен положительный пример взрослых, так как на этом примере ребенок учится законам дороги, у него формируются привычки вести себя в соответствии с правилами дорожного движения. Следовательно, необходимо проводить просветительную работу и с родителями воспитанников. Активизируя работу по пропаганде правил дорожного движения и безопасного образа жизни среди родителей, нами используются разнообразные формы: анкетирование:

памятки и листовки-обращения к родителям о необходимости соблюдения ПДД; консультационный материал “Школьник и дорога”;

родительские собрания (“Ребенок и дорога”, “Дисциплина на улице - залог безопасности пешеходов”);

встречи-беседы родителей с инспектором ГИБДД (“Роль семьи в профилактике дорожно-транспортного травматизма”, “Типичные ошибки детей при переходе улиц дорог”);

конкурсы, викторины и развлечения по ПДД с участием детей и родителей.

### **Ресурсное обеспечение программы:**

1. Уголок “Дорожного движения”.

2. Наглядный материал:

- настольно-печатные игры;
- дидактические игры по ПДД;
- плакаты, иллюстрации, сюжетные картинки, отражающие дорожные ситуации;
- атрибуты для сюжетно-ролевой игры “Транспорт”;
- дорожные знаки.

3. Методический инструментарий.

4. Сотрудничество и встречи с инспекторами ГИБДД.

Все это позволяет педагогам комплексно решать задачи обучения детей безопасному поведению в дорожной среде, учитывая возрастные особенности детей и уровень их психического и физического развития, воспитывать дисциплинированность и сознательное выполнение правил дорожного движения, культуру поведения в дорожно-транспортной среде.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок!» является формирование следующих умений:

➤ **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);



➤ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

## **II. Регулятивные УУД:**

➤ **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

➤ **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

➤ Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

➤ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

➤ Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

➤ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

• Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

• Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

• Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

• Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

• Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **3. Коммуникативные УУД:**

➤ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

➤ **Слушать** и **понимать** речь других.

➤ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

➤ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

➤ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

➤ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

## **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

• осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и

произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок!» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- 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;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- **уметь**:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок!», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВН, ролевые игры. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **Список используемой литературы:**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Формула правильного питания» – III часть программы «Разговор о правильном питании» – методическое пособие для учителя.
3. Болелова А.Г. Технология формирования у учащихся ценностно – смыслового отношения к здоровью>// Воспитание школьников, 2011, №7 – с.22.

4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Зайцев Н.Ю. «Твое здоровье: укрепление здоровья» – методическое пособие для 5-7 классов, 2001.
6. Истомина А.В., Попова И.А. «Модерация здоровья» как форма обобщения и совершенствования здоровьесберегающего образования// Воспитание школьников, 2011, №4 – с.8.
7. Петрова Н. «Формирование навыков правильного питания (часть воспитания здорового образа жизни)// Основы безопасности жизнедеятельности, 2011, №11 – с.21.
8. Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении: система работы, мониторинг/ сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова, Е.В. Гусева. – Волгоград: Учитель, 2010. – с. 248
9. Татарникова Л.Г. «Валеология подростка 5-7 класс», 1996.
10. Топоров И. К. Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразоват. учреждениях: кн. для учителя / И. К. Топоров. — М.: Просвещение, 2010.
11. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 2012г.

### Тематический план 5 класс

№ п/п	Дата проведения	Тематика занятий	Количество часов	
			теория	практика
1.	Сентябрь	Правила перехода улиц и дорог. Твой путь в школу.	0,5	0,5
2.		Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; электробезопасность; правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; правила поведения в МАОУ СОШ №4; безопасное поведение на воде, у водоема, в бассейне; профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов; соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий; правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия; общие правила поведения.	1	
3.		Ежегодный общешкольный кросс для обучающихся «День Здоровья»		1
4.		Проведение анкетирования среди обучающихся по питанию.	0,25	0,75
5.		Октябрь	Пешеход. Советы пешеходу	0,75
6.	Круглый стол «Питание в школе и дома»			1
7.	Акция «Спорт как альтернатива пагубным привычкам»			1
8.	Учебно-практическое занятие на площадке			1
9.	Ноябрь	Пешеход на проезжей части. Обязанности пешехода.	1	
10.		Инструкция по технике безопасности: безопасное поведение на льду;	1	
11.		Викторина «Азбука здоровья»		1
12.		Занятие по программе	1	

		«Формула здорового питания» «Здоровье – это здорово»»		
13.	Декабрь	Железнодорожный переезд.	1	
14.		Инструкция по технике безопасности: Правила обращения с петардами, взрывпакетами, ракетами и другими видами пиротехники.	1	
15.		Папа, мама, я – спортивная семья!		1
16.		Занятие по программе «Формула здорового питания» «Продукты разные нужны, блюда разные важны»	0,75	0,25
17.	Январь	Виды транспорта.	1	
18.		Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; электробезопасность; правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; правила поведения в МАОУ СОШ №4; безопасное поведение на льду; профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов; соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий; правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия; общие правила поведения.	1	
19.		Занятие по программе «Формула здорового питания» «Кухни разных народов».	1	
20.	Февраль	Специальные автомобили.	1	
21.		Олимпийские уроки	1	
22.		Эстафета «Памяти павших будем достойны»		1
23.		Занятие по программе «Формула здорового питания» «Режим питания»	1	
24.	Март	Тормозной путь автомобилей и другого транспорта.	1	
25.		Параолимпийские уроки	1	
26.		Занятие по программе «Формула здорового питания»	1	

		«Энергия пищи».		
27.	Апрель	Викторина по правилам дорожного движения.		1
28.		День здоровья. Эстафета «Быстрее! Выше! Сильнее!»		1
29.		Беседа «Последствия необдуманных проступков»	1	
30.		Занятие по программе «Формула здорового питания» «Где и как мы едим»	0,75	0,25
31.	Май	Профилактика ДДТТ	1	
32.		Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; электробезопасность; правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; правила поведения в МАОУ СОШ №4; безопасное поведение на воде, у водоема, в бассейне; профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов; соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий; правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия; общие правила поведения.	1	
33.		Занятие по программе «Формула здорового питания» «Ты – покупатель».	0,75	0,25
34.		Учебно-практическое занятие на площадке		1

### Тематический план 6 класс

№ п/п	Дата проведения	Тематика занятий	Количество часов		
			теория	практика	
1.	Сентябрь	Правила дорожного движения – закон улиц и дорог. Повторение правил дорожного движения. Твой путь в школу.	0,5	0,5	
2.		Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; электробезопасность; правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; правила поведения в МАОУ СОШ №4; безопасное поведение на воде, у водоема, в бассейне; профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов; соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. походов, экскурсий; правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия; общие правила поведения.	1		
3.		Ежегодный общешкольный кросс для обучающихся «День Здоровья»		1	
4.		Занятие по программе «Формула здорового питания» «Здоровье – это здорово»	1		
5.		Октябрь	Общественный пассажирский транспорт. Автобус.	1	
6.			Занятие по программе «Формула здорового питания» «Ты готовишь себе и друзьям»	1	
7.			Акция «Спорт как альтернатива пагубным		1



		привычкам»		
8.		Учебно-практическое занятие на площадке		1
9.	Ноябрь	Общественный пассажирский транспорт.	1	
10.		Инструкция по технике безопасности: безопасное поведение на льду;	1	
11.		Просмотр видеофильма «Как сохранить и укрепить зрение»	1	
12.		Занятие по программе «Формула здорового питания» «Кухни разных народов»	1	
13.	Декабрь	Обязанности пассажиров в общественном транспорте. Правила поведения в общественном транспорте.	1	
14.		Инструкция по технике безопасности: Правила обращения с петардами, взрывпакетами, ракетами и другими видами пиротехники.	1	
15.		Беседа «Влияние курения на здоровье. Органы дыхания. Нервная система. Сердце. Пищеварение».	1	
16.		Занятие по программе «Формула здорового питания» «Кулинарная история»	1	
17.	Январь	Обязанности пассажиров в грузовых и легковых автомобилях.	1	
18.		Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; электробезопасность; правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; правила поведения в МАОУ СОШ №4; безопасное поведение на льду; профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов;	1	

		соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий; правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия; общие правила поведения.		
19.		Занятие по программе «Формула здорового питания» «Как питались на Руси и в Бурятии».	1	
20.	Февраль	Обязанности пассажиров в поезде, на речном, авиационном транспорте.	1	
21.		Занятие практикум «Я умею говорить «нет»	0,5	0,5
22.		Эстафета «Памяти павших будем достойны»		1
23.		Занятие по программе «Формула здорового питания» «Режим питания»	1	
24.	Март	Транспортировка учащихся. Правила безопасного поведения при транспортировке.	1	
25.		Беседа «Красивая осанка – залог здоровья»	1	
26.		Занятие по программе «Формула здорового питания» «Необычное кулинарное путешествие».	1	
27.	Апрель	Викторина по правилам дорожного движения.		1
28.		Малые олимпийские игры		1
29.		Беседа «Здоровые привычки – здоровый образ жизни»	1	
30.		Занятие по программе «Формула здорового питания» «Где и как мы едим»	1	
31.	Май	Профилактика ДТП: оказание первой медицинской помощи при ДТП	0,75	0,25
32.		Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; электробезопасность; правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; безопасное поведение на воде, у водоема, в бассейне;	1	

		профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов; соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий; правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия; общие правила поведения.		
33.		Занятие по программе «Формула здорового питания» «Составление формулы правильного питания».	0,75	0,25
34.		Учебно-практическое занятие на площадке		1