

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**МОУ Узловский район**

**МКОУ ООШ № 27**

РАССМОТРЕНО

педагогическим  
советом

\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_

С.В.Бурцева

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ  
ООШ№27

\_\_\_\_\_

И.Е.Рыслева  
приказ№1 от «31» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**«Час здоровья»**

для обучающихся 5-9 классов

**2023 год**

**1. Планируемые результаты:**

В результате изучения данного курса обучающиеся будут знать основы здорового образа жизни, что такое здоровье. Научаться адаптироваться в социуме, рационально питаться, правильно оказывать первую помощь. Узнают способы сохранения и укрепления здоровья, свои права и права других людей. Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Планировать свой день. Определять оптимальные правила личной гигиены. Знать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Представления об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона. Представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях. Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований. Смогут продемонстрировать и использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе. Принимать разумные решения по поводу личного здоровья.

**Личностные, предметные и метапредметные результаты:**

***Личностные:***

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.

Мотивированность и направленность ученика на активное и созидательное участие в общественной и государственной жизни, заинтересованность в личном успехе и в развитии различных сторон жизни общества, в благополучии и процветании своей Родины;

Наличие ценностных ориентиров, основанных на идеях патриотизма, любви и уважения к Родине, на отношении к человеку, его правам и свободам как высшей ценности, на убежденности в важности для общества и семьи, семейных традиций, на осознание необходимости поддержания своей ответственности за судьбу страны.

Приверженность к гуманистическим идеалам.

Понимание значения трудовой деятельности для личности и общества.

Понимание значения коммуникации в межличностном общении, знакомство с техниками и приемами преодоления конфликта

***Предметные:***

Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

Особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

Основы рационального питания;

Правила оказания первой помощи;

Способы сохранения и укрепление здоровья;  
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;

***Метапредметные:***

Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, искать их самостоятельно.

Составлять режим дня и каникул. Составлять план решения проблемы

Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно.

Проводить наблюдение под руководством учителя.

Осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета.

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.

Давать определения понятиям.

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.

В дискуссии выдвигать свои аргументы и контраргументы.

Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его.

Понимать позицию другого, различать в его речи мнения (точку зрения), доказательство (аргументы) факты.

Уметь взглянуть на ситуацию с другой позиции и договориться с людьми, придерживающимися иных позиций.

Оценивать свои учебные достижения, поведение, черты характера с учетом мнения других людей.

Определять собственное отношение к явлениям современной жизни, формулировать свою точку зрения.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Модуль «Гигиена»**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний.

Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними. Оказание первой помощи при травмах. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Основные средства ухода за кожей, основные правила их использования.

### **Модуль «Физическая активность»**

История возникновения физических упражнений, спортивных игр, лёгкой атлетики, гимнастики. Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Лёгкая атлетика, гимнастика. Что такое двигательная активность. Как физическая активность связана со здоровым образом жизни.

### **Модуль «Режим дня»**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма

### **Модуль «Питание»**

Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Вещества содержащиеся в продуктах (Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества). Правильный рацион питания. Режим питания. Как избежать пищевых отравлений. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные семейные традиции, современности и прошлого. Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

### **Модуль «Профилактика раннего наркотизма»**

Что такое наркомание. Какой вред приносят наркотические и психотропные вещества. Негативное влияние использования наркотических психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека. Какое уголовное наказание предусмотрено за действия, связанные с наркотическими и психотропными веществами. Каждому ученику иметь представление о своих положительных качествах, о положительных качествах одноклассников.

Вредные привычки, как курение влияет на здоровье человека, какие социальные последствия от курения. Какие вредные вещества содержит сигарета.

Как алкоголь влияет на головной мозг. Профилактика вредных привычек.

### **Модуль «Взаимодействие с окружающими»**

Взаимодействия со сверстниками, с одноклассниками, со взрослыми и родите-лями. Взаимодействия с противоположным полом. Что такое психическая урав-новешенность. Почему необходимо бережно и внимательно относиться к близ-кому человеку и к одноклассникам. Ответственность за дружеские отношения. Представлять о различных моделях поведения в конфликтной ситуации, готовности избежать конфликта.

### **3. Тематическое планирование**

<b>Основное содержание модулей, темам</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)</b>
<b>1. Модуль «Физическая активность»</b>	

<p><b>5 – 6 класс:</b></p> <p>1. Какие виды спорта существуют и какие виды входят в Олимпийские игры.</p> <p>2. Игровой квест по видам спорта. (<i>история вида спорта, правила игры, спортсмены и команды победители</i>)</p> <p>3. Творческий проект «Игротека» (<i>кто придумал эту игру, какой инвентарь используется</i>).</p> <p>4. Исследовательский проект «Движение и здоровье» (<i>для чего нужна ходьба, что происходит при малоподвижном образе жизни, двигательная норма</i>).</p> <p><b>7 – 9 класс</b></p> <p>1. Исследование «Двигательная активность» (<i>оценка собственного уровня двигательной активности, с чем связан низкий уровень и высокий уровень. Важность регулярных спортивных занятий, необходимость учитывать свои особенности при выборе вида спорта</i>).</p> <p>2. Лекция «Роль физической нагрузки, учёта телосложения при выборе спорта».</p> <p>3. Исследование «Тип Конституции» (<i>определение своего типа сложения. Уметь рассчитывать по формуле свой тип телосложения</i>).</p> <p>4. Сообщения «Спортивная карта» (<i>карта района на которой</i></p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и приводят совместно со сверстниками творческие и исследовательские работы, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику выполнения творческих и исследовательских работ, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности и выполнения творческих и исследовательских работ .</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения физкультурминутки</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
--	--

*обозначаются расположение спортивных школ, клубов, центров, где ученики могут заниматься).*

## **2. Модуль «Питание»**

**5– 6 класс:**

1. Продукты обеспечивающие жизнедеятельность и развитие человека.

2. Творческий проект «Классный завтрак»

*(основная функция завтрака, обеспечение*

Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.

*организма энергией, почему полезны каши, продукты помогающие справляться с учебной нагрузкой, что следует брать для перекуса).*

3. Кулинарная эстафета (*представление о пользе и значении различных продуктов питания*).

4. «Кулинарные посиделки» (*расширить представление о продуктах питания, блюдах, правильном рационе питания, семейные кулинарные традиции*).

### **7– 9 класс**

1. Исследование «Почему нужен завтрак» (*представление о важности завтрака, рациона питания, режим питания*).

2. Исследование «Определение энерготрат» (*Составление списка видов деятельности, количество времени затраченное на вид деятельности. С помощью таблицы подсчитывают энерготраты, с помощью таблицы калорийности продуктов ведётся подсчёт, составляется индивидуальная таблица*).

3. Обсуждение результатов. (*анализируют результаты своего исследования. Определяют причины не соответствия калорий в день и энерготрат в физической деятельности за день*).

Дают ответы на вопросы к рисункам.

Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.

Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи. Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.

Дают ответы на вопросы к рисункам.

Анализируют ответы своих сверстников. Учатся с родителями составлять режим питания. Меню на завтрак, обед, ужин с учётом калорий.

Вести дневник по подсчёту принятых калорий и двигательной активности.

Соблюдают технику безопасности во время двигательной активности.

### 3. Модуль «Режим дня»

#### 5 – 6 класс

1. Творческое задание «Мой выходной день» (*развитие навыков планирования своего дня, формировать интерес к планированию дня*).

2. Игровой проект «Советуем литературно-му герою» (*развивать эффективное планирование дня, развивать представление о резервах времени, факторах влияющих на эффективность, развитие интереса к чтению*).

3. Режим труда и отдыха (активный и пассивный отдых).

4. Закаливание (способы закаливания, закаливающие процедуры, как закаливание влияет на организм человека).

#### 7 – 9 класс:

1. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения» (*основные компоненты режима дня, планирование своей деятельности в течение дня и недели, представлять как соблюдение режима дня влияет на самочувствие, настроение, здоровье*).

2. Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное» (*как правильно управлять своим временем,*

Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.

<p><i>планирование своей деятельности, готовность соблюдать режим дня и контролировать режим дня вместе с родителями).</i></p>	<p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестовых задания. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>4. Модуль «Гигиена»</b></p>	
<p><b>5 – 6 класс:</b></p> <p>1. Какие средства гигиены существуют. Выбор подходящего средства гигиены. Гигиенические навыки по уходу за собственным телом.</p> <p>2. Викторина «Гигиена» (<i>расширить знание о средствах гигиены, учиться правильно выбирать средство гигиены</i>).</p> <p>3. Исследование «Почему нужно чистить зубы» (<i>важность ухода за</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью игрового задания. Характеризуют</p>

<p>зубами, факторы вызывающие болезни зубов, профилактика заболеваний).</p> <p>4. Какие средства гигиены существуют. Вы-бор подходящего средства гигиены. Гигиен-ические навыки по уходу за собственным телом.</p> <p>5. Викторина «Гигиена» (расширять знание о средствах гигиены, учиться правильно выбирать средство гигиены).</p> <p>6. Исследование «Почему нужно чистить зубы» (важность ухода за зубами, факто-ры вызывающие болезни зубов, профилак-тика заболеваний).</p> <p>7. Творческое задание «Мои волосы и при-чёска» (расширять знания о средствах ги-гиены за волосами, учиться правильно выби-рать средства ухода за волосами, зачем ну-жен головной убор, умение правильно выби-рать причёску и стрижку).</p>	<p>средства гигиены. Объясняют как правильно нужно чистить зубы, ухаживать за волоса-ми, за своим телом, одеждой и обувью. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью игрового задания.</p>
--	---

<p><b>7- 9 класс:</b></p> <p>1. Проект – конструктор «Клуб косметон» (<i>иметь представления о том, что внешность во многом зависит от самого человека. Знать и применять правила гигиены, косметические средства и т.д., иметь представления о косметологии, которая может помочь при возрастных проблемах</i>).</p> <p>2. Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность» (<i>знания об основных принципах эффективно организации рабочего времени, гигиенических средствах, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека и работоспособности</i>).</p>	<p>Формируют представления о внешности и внешнем виде человека.</p> <p>Характеризую средства гигиены и косметологии.</p> <p>Составляют с родителями план покупок средств гигиены и косметологии.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью игрового задания.</p>
--	---

**5. Модуль «Профилактика раннего наркотизма»**

<p><b>7– 8 класс:</b></p> <p>1. Творческий проект «Пишем книгу рекордов» (<i>каждому ученику иметь представление о своих положительных качествах, о положительных качествах одноклассников. О негативном влиянии использования психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека</i>).</p> <p>2. Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина» (<i>как курение влияет на здоровье человека, какие социальные последствия от курения</i>).</p>	<p>Объяснять положение о том, что здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека.</p> <p>Характеризовать влияние основных неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Характеризовать пагубное влияние употребления наркотиков на здоровье человека.</p>
--	---

	<p>Вырабатывать отрицательное отношение к приёму наркотиков. Находить в сети интер-нет, средствах массовой информации и книгах из библиотеки примеры заболевания наркоманией подростков и анализируют их.</p>
<p><b>6. Модуль «Взаимодействие с окружающими»</b></p>	
<p><b>7– 8 класс:</b>  1. Аналитический проект «За компанию» (<i>Почему необходимо бережно и внимательно относиться к близкому чело-веку и к одноклассникам. Ответственность за дружеские отношения</i>).  2. Игра «Можно ли избежать конфликтов» (<i>представлять о различных моделях поведения в конфликтной ситуации, готовности избежать конфликта</i>).</p>	<p>Характеризуют общие понятия о взаимоотношениях со сверстниками, с родителями и взрослыми. Объясняют что такое психологическая уравновешенность в системе здоровья. Анализируют состояние своего здоровья. Описывают особенности физиического, психического и социального развития человека. Вырабатывают индивидуальную систему ЗОЖ. Отвечают на вопросы и выполняют задания после по</p>

	итогам изучения темы.
<p align="center"><b>8. Модуль «Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»</b></p>	
<p><b>5 – 8 класс:</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.  <b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Бег на короткие (30м., 60м. и длинные дистанции (1км, 2 км на выносливость)).  <b>Спортивные игры.</b>  Баскетбол. Игра по правилам.  Волейбол. Игра по правилам.  Футбол. Игра по правилам.  <b>Прикладно ориентированная подготовка.</b> Прикладно ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных акробатических упражнений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные</p>

<p>направленности.  Общефизическая подготовка.  <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.  <i>Легкая атлетика.</i> Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  <i>Баскетбол.</i> Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  <i>Футбол.</i> Развитие быстроты, силы, выносливости.</p>	<p>ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>
--	---

	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
--	---

**Календарно-тематическое планирование курса «Формирование культуры здоровья» 5, 6 класс**

№ урока	Наименование раздела, темы и урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Оборудование	Выполнение требований ФГОС Характеристика видов деятельности.
<b>Модуль: «Физическая активность» - 2 ч.</b>						<b>Познавательные</b> - Описывают технику выполнения творческих и исследовательских работ, Осваивают их самостоятельно. выявляют и устраняют типичные ошибки. Осуществлять поиск информации о истории Олимпийских игр, характеризовать их как явление культуры. Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения (спортсмены). <b>Регулятивные</b> - анализировать и объективно оценивать свои ответы, адекватно воспринимать оценки учителей и своих сверстников. Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп, контролировать его по частоте сердечных
1.	Какие виды спорта существуют и какие виды входят в Олимпийские игры.	1			ЭЦОР	
2.	Игровой квест по видам спорта.	1			ЭЦОР	
<b>Модуль: «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 2 ч.</b>						
3.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30 м. ГТО.	1			Спортивный зал	
4.	Бег 60 м. Эстафетный бег. ГТО.	1			Спортивный зал	
5.	Тестовые упражнения для оценки физической подготовки.	1			Спортивный зал	
<b>Модуль: «Физическая активность» - 2 ч.</b>						
6.	Творческий проект	1	.		Раздаточный материал,	

	«Игро-тека».				ЭОР	<p>сокращений. Соблюдать технику безопасности</p> <p><b>Коммуникативные</b> - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности во время освоения метания мяча и прыжков.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p><b>Познавательные</b> – находить информацию о Всероссийском комплексе ГТО. Какие ступени существуют и какие нормативы в каждой ступени. Правила выполнения нормативов.</p> <p><b>Коммуникативные</b> - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ГТО.</p> <p><b>Познавательные</b> - Описывают технику выполнения творческих и исследовательских работ, осваивают их самостоятельно. выявляют и устраняют типичные ошибки. Осуществлять поиск информации о продуктах питания, их содержания, влияния на организм человека.</p> <p><b>Познавательные</b> – Находить, осваивать и описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно,</p>
7.	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	1			Раздаточный материал, ЭОР	
<b>Модуль: «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 2 ч.</b>						
8.	Прыжок в длину с места и с разбега. ГТО.	1			Спортивный зал	
9.	Метание малого мяча. ГТО.	1			Спортивный зал	
<b>Модуль: «Питание» - 2 ч.</b>						
10.	Продукты обеспечивающие жизнедеятельность и развитие человека.	1	.		Учебники, ЭЦОР.	
11.	Творческий проект «Классный завтрак».	1			ЭЦОР, таблица	
<b>Модуль: «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 2 ч.</b>						
12.	Переменный бег с препятствиями. ГТО.	1			Лёгкоатлетическая дорожка	
13.	Бег 1000 м. ГТО.	1			Лёгкоатлетическая дорожка	
<b>Модуль «Режим дня» - 2 ч.</b>						
14.	Творческое задание «Мой выходной»	1			ЭЦОР, таблица	



	ГТО.					выполнении контрольного упражнения.
<b>Модуль «Режим дня» - 2 ч.</b>						
22.	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».	1			ЭЦОР,	<b>Познавательные</b> - Осуществлять поиск информации о режиме дня, что такое активный и пассивный отдых. Как проводить правильно закаливание организма.
23.	Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное».	1			ЭЦОР	<b>Регулятивные</b> - анализировать и объективно оценивать свои ответы, адекватно воспринимать оценки учителей и своих сверстников. Демонстрировать вариативное выполнение ответов и применять их для развития своего организма.
<b>Модуль «Гигиена» - 2 ч.</b>						
24.	Какие средства гигиены существуют. Гигиенические навыки по уходу за собственным телом.	1			ЭЦОР	Выбирать индивидуальные методы.
25.	Викторина «Гигиена».	1			ЭЦОР, таблица	<b>Коммуникативные</b> - Организуют и приводят совместно со сверстниками творческие и исследовательские работы, осуществляют судейство. Соблюдают правила безопасности во время игровых действий.
<b>Модуль: «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 2 ч.</b>						
26.	б/б Передача и ловля баскетбольного мяча.	1			Спортивный зал	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности и выполнения творческих и исследовательских работ.
27.	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1			Спортивный зал	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения физкультминуток и творческих заданий.
<b>Модуль «Гигиена» - 2 ч.</b>						
28.	Исследование «Почему нужно чистить зубы».	1			Раздаточный материал, ЭЦОР	Соблюдают правила безопасности. <b>Познавательные</b> - Осуществлять поиск информации о правилах

29.	Творческое задание «Мои волосы и причёска».	1			ЭЦОР	<p>гигиены, какие навыки гигиены существуют. Что нужно делать для того, чтобы содержать своё тело и одежду в чистоте.</p> <p><b>Регулятивные</b> - анализировать и объективно оценивать свои ответы, адекватно воспринимать оценки учителей и своих сверстников. Демонстрировать вариативное выполнение ответов, упражнений для игровых видов деятельности и применять их для развития своего организма. Выбирать индивидуальные методы и индивидуальный темп во время выполнения упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> - Организуют и приводят совместно со сверстниками творческие и исследовательские работы и подвижные и спортивные игры осуществляют судейство. Соблюдают правила безопасности во время игровых действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности и выполнения творческих и исследовательских работ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения физкультминуток и творческих заданий. Соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> -</p>
<b>Модуль: «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 5 ч.</b>						
30.	ф/б Ведение мяча ведущей и неведущей ногой.	1			Спортивный зал	
31.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.	1	.		Спортивный зал	
32.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1			Спортивный зал	
33.	Игра мини-футбол. Правила игры, соревнований.	1	.		Спортивный зал	
34.	Тестовые упражнения для оценки физической подготовки.	1			Спортивный зал	

						<p>описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><b>Регулятивные</b> - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки.</p> <p><b>Коммуникативные</b> - организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в баскетбол и в мини-баскетбол в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p>
Итого:		34 часа.				

**Календарно-тематическое планирование курса «Формирование культуры здоровья» 7-9 класс**

№ урока	Наименование раздела, темы и урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата факту	Оборудование	Выполнение требований ФГОС Характеристика видов деятельности.
<b>Модуль: «Физическая активность» - 2 ч.</b>						<b>Познавательные</b> - Описывают технику выполнения творческих и исследовательских работ, осваивают их самостоятельно. выявляют и устраняют типичные ошибки. Осуществлять поиск информации о истории Олимпийских игр, характеризовать их как явление культуры. Объяснять, чем знаменателен советский период
1.	Какую роль играет физическая культура в жизни человека. Олимпийские игры.	1			ЭЦОР	
2.	Игровой квест по видам спорта.	1			ЭЦОР	

<b>Модуль: «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 2 ч.</b>						<p>развития олимпийского движения (спортсмены).</p> <p><b>Регулятивные</b> - анализировать и объективно оценивать свои ответы, адекватно воспринимать оценки учителей и своих сверстников. Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений и применение их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности</p> <p><b>Коммуникативные</b> - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности во время освоения метания мяча и прыжков.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p><b>Познавательные</b> – находить информацию о Всероссийском комплексе ГТО. Какие ступени существуют и какие нормативы в каждой ступени. Правила выполнения нормативов.</p> <p><b>Коммуникативные</b> - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ГТО.</p> <p><b>Познавательные</b> -</p>
3.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30 м.	1			Спортивный зал	
4.	Бег 60 м. Эстафетный бег. ГТО.	1			Спортивный зал	
5.	Тестовые упражнения для оценки физической подготовки.	1				
<b>Модуль: «Физическая активность» - 2 ч.</b>						
6.	Творческий проект «Игротека».	1			Раздаточный материал, ЭОР	
7.	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	1			ЭЦОР	
<b>Модуль: «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 2 ч.</b>						
8.	Прыжок в длину с места и с разбега. ГТО.	1			Спортивный зал	
9.	Метание малого мяча. ГТО.	1			Спортивный зал	
<b>Модуль: «Питание» - 2 ч.</b>						
10.	Продукты обеспечивающие жизнедеятельность и развитие человека.	1			Учебники, ПДД, ЭЦОР.	

11.	Творческий проект «Классный завтрак».	1			ЭЦОР, таблица	<p>Описывают технику выполнения творческих и исследовательских работ, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют типичные ошибки. Осуществляют поиск информации о продуктах питания, их содержания, влияния на организм человека.</p> <p>Учатся рассчитывать калории на день.</p> <p><b>Познавательные –</b> Находить, осваивать и описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p><b>Коммуникативные -</b> Организуют и приводят совместно со сверстниками творческие и исследовательские работы, осуществляют судейство.</p> <p>Соблюдают правила безопасности во время игровых действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности и выполнения творческих и исследовательских работ.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения физкультминуток и творческих заданий.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные -</b> Описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление</p>
<b>Модуль: «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 2 ч.</b>						
12.	Бег от 5-7 мин. Скорости по отрезкам.	1			Спортивный зал	
13.	Бег 1000 – 1500м. ГТО.	1			Спортивный зал	
<b>Модуль «Режим дня» - 2 ч.</b>						
14.	Творческое задание «Мой выходной день».	1			ЭЦОР, таблица	
15.	Игровой проект «Совместим литературного героя».	1			ЭЦОР, раздаточный материал	
<b>Модуль: «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 2 ч.</b>						
16.	Кувырок вперёд и назад	1			ЭЦОР	
17.	Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа.	1				
<b>Модуль «Режим дня» - 2 ч.</b>						
18.	Режим труда и отдыха (активный и пассивный отдых).	1			ЭЦОР, таблица	
19.	Закаливание.	1			ЭЦОР, таблица	

<b>Модуль: «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 2 ч.</b>						ошибок и соблюдать правила безопасности. <b>Регулятивные</b> - Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.
20.	Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1				
21.	Подтягивание, отжимание, поднимание туловища. ГТО.	1				<b>Познавательные</b> - Осуществлять поиск информации о режиме дня, что такое активный и пассивный отдых. Как проводить правильно закаливание организма. <b>Регулятивные</b> - анализировать и объективно оценивать свои ответы, адекватно воспринимать оценки учителей и своих сверстников. Демонстрировать вариативное выполнение ответов и применять их для развития своего организма.
<b>Модуль «Режим дня» - 2 ч.</b>						
22.	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».	1				
23.	Аналитический проект «Каникулы дело серьезное».	1				<b>Коммуникативные</b> - Организуют и приводят совместно со сверстниками творческие и исследовательские работы, осуществляют судейство. Соблюдают правила безопасности во время
<b>Модуль «Гигиена» - 2 ч.</b>						
24.	Какие средства гигиены существуют. Гигиенические навыки по уходу за телом.	1	28.02		ЭЦОР	

25.	Викторина «Гигиена».	1	07.03		ЭЦОР, таблица	игровых действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности и выполнения творческих и исследовательских работ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения физкультминуток и творческих заданий. Соблюдают правила безопасности.
<b>Модуль: «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 2 ч.</b>						
26.	б/б Передача и ловля баскетбольного мяча.	1	14.03		Баскетбольная площадка, мячи	Соблюдают правила безопасности. <b>Познавательные</b> - Осуществлять поиск информации о правилах гигиены, какие навыки гигиены существуют. Что нужно делать для того, чтобы содержать своё тело и одежду в чистоте. <b>Регулятивные</b> - анализировать и объективно оценивать свои ответы, адекватно воспринимать оценки учителей и своих сверстников. Демонстрировать вариативное выполнение ответов, упражнений для игровых видов деятельности и применять их для развития своего организма. Выбирать индивидуальные методы и индивидуальный темп во время выполнения упражнений. <b>Коммуникативные</b> - Организуют и приводят совместно со сверстниками творческие и исследовательские работы и подвижные и спортивные игры осуществляют судейство. Соблюдают правила безопасности во время игровых действий. Взаимодействуют со
27.	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1	21.03		Баскетбольная площадка, мячи	
<b>Модуль «Гигиена» - 2 ч.</b>						
28.	Исследование «Почему нужно чистить зубы».	1			Раздаточный материал	сверстников. Демонстрировать вариативное выполнение ответов, упражнений для игровых видов деятельности и применять их для развития своего организма. Выбирать индивидуальные методы и индивидуальный темп во время выполнения упражнений. <b>Коммуникативные</b> - Организуют и приводят совместно со сверстниками творческие и исследовательские работы и подвижные и спортивные игры осуществляют судейство. Соблюдают правила безопасности во время игровых действий. Взаимодействуют со
29.	Творческое задание «Мои волосы и причёска».	1			ЭЦОР	
<b>Модуль: «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 5 ч.</b>						
30.	ф/б Ведение мяча ведущей и неведущей ногой .	1			Спортивный зал	исследовательские работы и подвижные и спортивные игры осуществляют судейство. Соблюдают правила безопасности во время игровых действий. Взаимодействуют со
31.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.	1			Спортивный зал, мячи	
32.	Удары по воротам на	1			Спортивный зал,	

	точность попадания мячом в цель.				мячи	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности и выполнения творческих и
33.	Игра мини-футбол. Правила игры, соревнований.	1			Спортивный зал, мячи	исследовательских работ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения физкультминуток и творческих заданий. Соблюдают правила безопасности.
34.	Тестовые упражнения для оценки физической подготовки.	1			Спортивный зал, мячи	<b>Познавательные</b> - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. <b>Регулятивные</b> - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. <b>Коммуникативные</b> - организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в баскетбол и в мини-баскетбол в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.
	Итого:	34				