

****

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

**Возраст учащихся: 9-13 лет**

**Срок реализации: 2 года**

**Направленность: естественнонаучная**

**Разработчик:**

Голенкова Наталья Алексеевна,

педагог дополнительного образования

**Новокузнецкий городской округ, 2023**

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**Паспорт программы** 3](#_Toc135918732)

[**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** 7](#_Toc135918733)

[**Пояснительная записка** 7](#_Toc135918734)

[**Содержание программы** 10](#_Toc135918735)

[**Учебно-тематический план. Первый год обучения** 10](#_Toc135918736)

[**Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения** 13](#_Toc135918737)

[**Планируемые результаты. Первый год обучения** 21](#_Toc135918738)

[**Учебно-тематический план. Второй год обучения** 22](#_Toc135918739)

[**Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения** 24](#_Toc135918740)

[**Планируемые результаты. Второй год обучения** 32](#_Toc135918741)

[**Комплекс организационно-педагогических условий** 33](#_Toc135918742)

[**Календарный учебный график** 33](#_Toc135918743)

[**Условия реализации программы** 33](#_Toc135918744)

[**Формы аттестации** 34](#_Toc135918745)

[**Оценочные материалы** 34](#_Toc135918746)

[**Методические материалы** 37](#_Toc135918747)

[**План воспитательной работы детского объединения** 40](#_Toc135918748)

[**Список используемой литературы** 40](#_Toc135918749)

[**Приложение 1. Календарный учебный график** 43](#_Toc135918750)

[**Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися** 49](#_Toc135918751)

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя» |
| Разработчик (и) | Голенкова Наталья Алексеевна,  педагог дополнительного образования,  высшая квалификационная категория;  высшее профессиональное образование (педагогическое),  «Почетный работник общего образования Российской Федерации» |
| Год разработки и корректировки программы | 2023 |
| Аннотация программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя» реализуется для учащихся 9-13лет, в том числе детей с ОВЗ, и включает в себя изучение строения тела человека, работу его внутренних органов, знакомство с основами безопасности жизнедеятельности, формировании представлений о здоровом питании и общей культуре здоровья учащихся.  В процессе изучения программы учащиеся будут знать название и расположение органов и частей тела человека и их функциональное предназначение; причины и признаки болезни и их отличия от состояния здоровья; некоторые медицинские термины; правила режима дня и питания; основы личной безопасности; освоят правила поведения в общественных местах. Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. |
| Направленность | Естественнонаучная |
| Уровень программы | Стартовый |
| Возраст учащихся | 9-13лет |
| Необходимость медицинской справки для занятий | Нет |
| Количество учащихся в группе | 7-10 человек;  5-6 человек, если в состав группы входят два ребенка с ОВЗ;  1 человек – по индивидуальному образовательному маршруту |
| Программа предназначена для учащихся с ОВЗ | Да |
| Ограничения по здоровью детей с ОВЗ | Нарушения речи, нарушение опорно-двигательного аппарата, в том числе ДЦП, задержка психического развития, расстройство аутического спектра, нарушение интеллекта |
| Срок реализации программы | 2 года |
| Объем программы | 144 часа |
| Цель программы | Формирование культуры здоровья у учащихся младшего и среднего школьного возраста посредством знакомства с организмом человека и основами безопасности жизнедеятельности |
| Задачи программы | * формировать у учащихся представление о здоровом образе жизни; * формировать основы культуры здоровья у учащихся (правила гигиены, режима дня и питания, название органов и частей тела, медицинские термины, умение управлять своими эмоциями и т.д.); * знакомить с основами безопасности жизнедеятельности; * формировать интерес к своему организму через опытно-исследовательскую деятельность; * формировать у учащихся опыт успешной деятельности; * дать элементарные сведения о профессиях хлебороба, доярки; * знакомить с профессиями врача, повара, и их направлениями; * формировать представление об инструментах, материалах и приспособлениях, необходимых в работе врача, повара, хлебороба, доярки; * развивать коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми; * воспитывать самостоятельность, усидчивость, аккуратность и умение доводить дело до конца; * воспитывать у учащихся коллективизм, принятие себя как члена общества. |
| Планируемые результаты | **По окончании обучения учащиеся**  **будут иметь представления:**   * о профессиях врача, повара, хлебороба, доярки;   **будутзнать:**   * название органов и частей тела человека, их функциональное предназначение; * некоторые медицинские термины; * основы личной безопасности и оказания первой доврачебной помощи; * основные направления профессий врача (терапевт, стоматолог, кардиолог, травматолог и др.), профессии повара (кондитер, кулинар, сушист, пекарь); * названия основных инструментов труда врача, повара, умеют использовать их в игровой деятельности.   **будут уметь:**   * соблюдать правила поведения в общественных местах; * соблюдать правила личной гигиены, режима дня, здорового питания; * проводить самодиагностику, самообследование собственного организма;   **будут владеть навыками:**   * правильной чистки зубов, выполнения дыхательной гимнастики; * здорового образа жизни; * бесконфликтного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.   **В результате обучения учащиеся приобретут такие личностные качества как:**   * ценностные ориентации на здоровый образ жизни; * трудолюбие, самостоятельность, аккуратность.   **В результате обучения у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**   * мотивация на здоровый образ жизни; * навыки безопасного поведения; * навык опытно-исследовательской и творческой деятельности; * навыки самоконтроля, умение доводить дело до конца. |
| Средства обучения – количество единиц на группу, интенсивность использования по продолжительности программы в процентах на одну единицу | Учебный кабинет, включая типовую мебель – 1 шт., 100 %  Ноутбук - 1 шт., 50%  Демонстрационные пособия – 10 шт., 50%  Набор для творчества (пластилин, простой и цветные карандаши, ластик, офисная бумага, ножницы, цветной картон, цветная бумага, клей – карандаш) – 10 шт., 80%.  Набор тетрадей на печатной основе – 10 шт., 50% |
| Нормативно-правовое обеспечение разработки программы | 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.). 3. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года). 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». 5. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11). 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226) 7. Концепция сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования (протокол № 9 заседания Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 14 декабря 2015 года). 8. Региональная стратегия развития воспитания «Я – Кузбассовец!» в Кемеровской области – Кузбассе на период до 2025 года (утверждена распоряжением губернатора Кемеровской области - Кузбасса от 06 февраля 2023 г. №17.рг) 9. Методические рекомендации по разработке и оформлению образовательной программы организации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 № 4137) 10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р) 11. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. № 1ДГ 245/06). |
| Рецензенты | ***Внутренняя рецензия:***  Агеева Т.И., методист МБУ ДО ДТ «Вектор»;  Коваленко О.Л., председатель методического совета  МБУ ДО ДТ «Вектор» |

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Познай себя» – естественнонаучная.

**Уровень освоения содержания программы.** Программа имеет стартовыйуровень.

**Актуальность программы.**В рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», а также государственной программы «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014–2025 годы в Кемеровской области, направленных на модернизацию системы образования в регионе, особое значение уделяется обеспечению доступности дополнительных общеобразовательных программ, способствующих развитию и социализации детей, в том числе детей с ОВЗ. Широта предложений в области дополнительного образования детей велика, и она должна быть связана с интересами, потребностями и возможностями каждого ребенка. Отечественные педагоги и психологи (Л.С. Выготский, Л.В. Занков, В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин и др.) подчеркивают, что опыт творческой деятельности детей, в том числе и детей с ОВЗ, является самостоятельным структурным элементом содержания образования.

Особую актуальность приобретает проблема формирования представлений о здоровье, здоровом образе жизни, ответственного отношения к своему здоровью. В основе программы «Познай себя» лежит метод научного познания мира, развитие исследовательских способностей учащихся; формирование представлений о здоровье, здоровом образе жизни, ответственного отношения к своему здоровью. Целенаправленная и систематическая развивающая деятельность способна помочь учащимся в приобретении навыков ЗОЖ, приобретении знаний об особенностях своего развития, уровня актуального и потенциального развития.

Программа «Познай себя» состоит из комплекса мероприятий по здоровьесбережению для самостоятельной работы над собой, своим телом, эмоциями и способна помочь учащимся в приобретении знаний об особенностях своего развития, навыков ЗОЖ для дальнейшей социализации и адаптации к жизни в обществе и формировании общей культуры здоровья учащихся, в том числе детей с ОВЗ.

Данная программа рассматривается как целостная система и является интегрированной, т.к. включает в себя информацию из биологических наук (биология, анатомия, физиология, гигиена и др.), психологии, экологии, реализацию Федеральной программы «Разговор о правильном питании» – ее продолжением «Две недели в лагере здоровья» и «Формула правильного питания». Знакомство с экологией человека поможет научить учащихся взаимодействовать с окружающей средой и построить свои отношения с другими людьми. Сознательное отношение к своему организму, умение управлять своей психикой – все это условия для формирования культуры здоровья человека.

**Новизна**программы состоит в том, что при ее реализации учащимися создается портфолио здоровья, которое наполняется различными элементами здоровьесбережения (самоанализы учащихся, диагностические карты, выполненные проверочные задания, творческие работы и пр.) и используется в дальнейшей самостоятельной жизни вне образовательной организации, вне семейного окружения. Систематическое пополнение портфолио здоровья помогает раскрыть личностные качества ребенка, направлено на формирование ценности здоровья, на сотрудничество и поддержку.

**Отличительные особенности программы.** Программа «Познай себя» включает темы занятий на основе книг К. Люцис «Азбука здоровья в картинках» и Г. Юдина «Главное чудо света», а также учебно-методические комплекты «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», что позволяет наиболее рационально и эффективно организовать работу с условно здоровыми детьми и с детьми с ОВЗ в условиях дополнительного образования.

Программа наполнена компонентами здравотворчества и реализуется на основе личностно- и индивидуально-ориентированного подходов в педагогическом сопровождении учащихся, с учетом состояния соматического и нервно-психического здоровья ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, уровня актуального и потенциального развития.

Учитывая, что МБУ ДО ДТ «Вектор» (Приказ от 20.02.2023 г. № 190) является муниципальной инновационной площадкой по теме «Личностно-профессиональное самоопределение обучающихся в социуме в формате интеграции общего и дополнительного образования», одна из особенностей программы – ее профориентационная составляющая. Содержание профориентационной компоненты выражается в создании атмосферы увлеченности творческой, опытно-исследовательской деятельностью, формировании представления о здоровом образе жизни и основ культуры здоровья у учащихся, а также знакомстве с профессиями «Врач», «Повар», «Хлебороб», «Доярка» и формировании представлений об инструментах, материалах и приспособлениях, необходимых в работе врача и повара, хлебороба, доярки.

**Адресат программы.** Программа «Познай себя» рассчитана на условно здоровых учащихся 9-13лет и детей с ОВЗ 9-18 лет. Рекомендуемое количество учащихся в одной группе – 7-10 человек или 5-6 человек, если в состав группы входят два-три ребенка с ОВЗ с диагнозами: задержка психического развития, умственная отсталость, нарушение опорно-двигательного аппарата, нарушения речи, расстройство аутистического спектра и пр. Отличительной особенностью таких детей является нестабильность психики, неумение разрешать напряженные ситуации; наблюдаются нарушения, в виде личностных изменений, трудностей в поведении, социальной адаптации. Приобретаемые знания у детей с ОВЗ часто бессистемны, поверхностны, долго автоматизируются, быстро забываются, не используются в новых ситуациях. Реализация программы возможна и в формате индивидуальных занятий с разработкой индивидуального образовательного маршрута в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка с ОВЗ.

Основной, ведущей деятельностью учащихся данного возрастного периода является учение, способность к осмысленному запоминанию. Это период накопления, впитывания знаний, период конкретного мышления. Для учащихся характерны особая внушаемость, впечатлительность, внутреннее принятие, умение сопереживать, формируется умение выполнять задания самостоятельно. Продуктивность обучения школьников зависит от понимания ими характера задачи и от овладения соответствующими приемами и способами деятельности. При реализации программы осуществляется учет достижений учащихся по результатам их участия в конкурсах. Программа «Познай себя» соответствует возрастным особенностям учащихся.

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом творчества «Вектор» и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных.

**Объем и срок освоения программы**. Программа рассчитана на 2 года обучения по 36 учебных недель. Объем программы составляет 144 часа (по 72 часа каждый год).

Возможна реализация программы со второго года обучения в зависимости от возраста учащихся, а также индивидуальных особенностей ребенка.

**Форма обучения**: очная, очно-заочная.Основной формой обучения является занятие.

**Режим занятий.**Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут, для детей с ОВЗ – 30 минут.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагога с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся.

При проведении занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий продолжительность одного учебного занятия составляет не более 20 минут.

**Цель программы*:*** формирование культуры здоровья у учащихся младшего и среднего школьного возраста посредством знакомства с организмом человека и основами безопасности жизнедеятельности.

**Задачи программы:**

* формировать у учащихся представление о здоровом образе жизни;
* формировать основы культуры здоровья у учащихся (правила гигиены, режима дня и питания, название органов и частей тела, медицинские термины, умение управлять своими эмоциями и т.д.);
* знакомить с основами безопасности жизнедеятельности;
* формировать интерес к своему организму через опытно-исследовательскую деятельность;
* формировать у учащихся опыт успешной деятельности;
* дать элементарные сведения о профессиях хлебороба, доярки;
* знакомить с профессиями: врача, повара и их направлениями;
* формировать представление об инструментах, материалах и приспособлениях, необходимых в работе врача, повара, хлебороба, доярки;
* развивать коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
* воспитывать самостоятельность, усидчивость, аккуратность и умение доводить дело до конца;

воспитывать у учащихся коллективизм, принятие себя как члена общества.

**Задачи первого года обучения:**

* дать представления о пагубности вредных привычек;
* формировать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
* знакомить с основами безопасности жизнедеятельности;
* дать элементарные сведения о профессиях хлебороба, доярки;
* знакомить с профессиями: врача, повара и их направлениями;
* формировать представление об инструментах, материалах и приспособлениях, необходимых в работе врача, повара, хлебороба, доярки;
* формировать элементарные представления о строении организма человека и предназначении частей тела;
* знакомить с правилами личной гигиены;
* знакомить с правилами режима дня и питания;
* формировать навыки опытно-исследовательской и творческой деятельности;
* формировать навыки самостоятельной творческой деятельности, самоконтроля, умение доводить дело до конца;
* формировать навыки общения со сверстниками и взрослыми;
* воспитывать трудолюбие, аккуратность.

**Задачи второго года обучения:**

* формировать мотивацию на здоровый образ жизни;
* формировать основы культуры здоровья у учащихся (правила гигиены, режима дня и питания, медицинские термины и т.д.);
* знакомить с профессиями: врача, повара и их направлениями;
* формировать представление об инструментах, материалах и приспособлениях, необходимых в работе врача, повара;
* знакомить с названием органов и частей тела человека, их функциональным предназначением;
* знакомить с основами личной безопасности и оказания первой доврачебной помощи;
* знакомить с правилами поведения в общественных местах;
* формировать умение проводить самодиагностику, самообследование собственного организма;
* формировать у учащихся навыки опытно-исследовательской и творческой деятельности;
* формировать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
* приобщать к самостоятельной творческой деятельности, воспитывать интеллектуальное трудолюбие, аккуратность;
* формировать навыки самоконтроля, умение доводить дело до конца;
* знакомить со средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

**Содержание программы**

**Учебно-тематический план. Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | Вводное занятие.Знакомство | 1 | 0,25 | 0,75 | Заполнение  диагностических карт Портфолио здоровья |
| **I.** | **Основы личной безопасности** | **9** | **2,25** | **6,75** |  |
| 1. 2. | Правила поведения в транспорте | 1 | 0,25 | 0,75 | Разбор опасных ситуаций |
|  | Правила поведения на улице | 1 | 0,25 | 0,75 | Разбор опасных ситуаций |
|  | Путешествие по стране дорожных знаков. Игра «Я – пешеход» | 1 | 0,25 | 0,75 | Игра |
|  | Правила поведения на воде | 1 | 0,25 | 0,75 | Разбор опасных ситуаций |
|  | «Ловушки» в быту | 1 | 0,25 | 0,75 | Разбор опасных ситуаций |
|  | Первая помощь при укусах, отравлениях, ожогах | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Первая помощь при обморожении, порезах, травмах | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Правила обращения с огнем. Викторина «Не шути с  огнем» | 1 | 0,25 | 0,75 | Викторина |
|  | Моё портфолио здоровья | 1 | 0,25 | 0,75 | Работа с портфолио здоровья |
| **II.** | **Дружи с водой** | **8** | **2** | **6** |  |
|  | Откуда берутся болезни | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Причины и признаки болезни | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Кто нас лечит. Направления профессии «Врач» | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Как вести себя во время болезни | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Осторожно – лекарство! | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Прививки от болезней | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Доктора природы | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Кроссворд «Мы и наше здоровье» | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
| **III.** | **Чудеса внутри нас** | **12** | **3** | **9** |  |
|  | Клетка – основа жизни | 1 | 0,25 | 0,75 | Творческая работа |
|  | Наследственность и среда | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Семья. Родные и близкие | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Родословная. Сходство и различие | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Скелет – наша опора | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Секреты скелета | 1 | 0,25 | 0,75 | Упражнения для осанки |
|  | Работа мышц | 1 | 0,25 | 0,75 | Упражнения для мышц |
|  | Режим дня. Здоровый сон | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Нервная система | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическое задание |
|  | Как работает мозг? | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическое задание |
|  | Внутренние органы | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Мое портфолио здоровья | 1 | 0,25 | 0,75 | Работа с портфолио. Промежуточная диагностика |
| **IV.** | **Питание и здоровье** | **17** | **4,25** | **12,75** |  |
|  | Режим и культура питания | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Состав пищи. Врач-диетолог | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Питание в разное время года | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Питание для спортсменов | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Кто готовит пищу. Направления профессии «Повар» | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Сервируем стол | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Молоко и молочные продукты. Профессия «Доярка» | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Блюда из зерна. Профессия «Хлебороб» | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Лесная пища | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Блюда из рыбы | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Дары моря. Повар-сушист | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Кулинарное путешествие | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Продукты ограничены. Что приготовить? | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Правила этикета | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Пирамида питания | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Совместимость продуктов | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Моё портфолио здоровья | 1 | 0,25 | 0,75 | Презентация  портфолио здоровья |
| **V.** | **Зачем мы дышим** | **5** | **1** | **4** |  |
|  | Как мы дышим? | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Носовое дыхание | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Органы дыхания | 1 | 0,25 | 0,75 | Самодиагностика |
|  | Курению – НЕТ | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Маскарад вредных привычек | 1 |  | 1 | Демонстрация навыков и умений |
| **VI.** | **Для чего нужна кровь** | **5** | **1,25** | **3,75** |  |
|  | Кровь. Кислородно-питательный обмен | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Мое сердечко. Советы врача-кардиолога | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическое задание |
|  | Путешествие по рекам крови | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическое задание |
|  | Кто поедает микробов? | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическое задание |
|  | Работа почек | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическое задание |
| **VII.** | **Главные помощники человека** | **5** | **1,25** | **3,75** |  |
|  | Глаза. Гигиена зрения | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическое задание |
|  | Уши. Гигиена слуха | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическое задание |
|  | В мире запахов. Мой нос | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическое задание |
|  | Язык. Зоны языка | 1 | 0,25 | 0,75 | Техника чистки зубов |
|  | Забота о коже | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
| **VIII.** | **Закаливание** | **5** | **1,25** | **3,75** |  |
|  | Человек – главное чудо света | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическое задание |
|  | Точки здоровья. Закаливание | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическое задание |
|  | Сезонный выбор одежды | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическое задание |
|  | Солнечные ванны: польза и вред | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Здоровый образ жизни | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
| **IX.** | **Мое настроение** | **5** | **1** | **4** |  |
|  | Мое настроение дома и в школе | 1 | 0,25 | 0,75 | Экран настроений |
|  | Как управлять эмоциями | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Профилактика стресса | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Я и другие. Учимся делать добро | 1 | 0,25 | 0,75 | Самообследование |
|  | Моё портфолио здоровья | 1 |  | 1 | Диагностические карты.  Защита портфолио здоровья |
|  | Всего: | 72 | 16,5 | 55,5 |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения**

**Введение**

**ТЕМА 1. Вводное занятие. Знакомство**

*Теория.* Знакомство с учащимися и программой. Охрана труда и техника безопасности на занятиях. Зачем люди здороваются? О чем говорит имя? Зачем мне надо быть здоровым?

*Практика.*  Беседа «Как здоровье?», рассказ «Зачем надо быть здоровым?»

*Форма контроля.* Вводная диагностика, знакомство с портфолио здоровья.

**Раздел I. Основы личной безопасности**

**ТЕМА 2. Правила поведения в транспорте**

*Теория.* Как вести себя в транспорте. «Ловушки» на дорогах. Правила безопасности в транспорте. Поведение в общественных местах.

*Практика.* Разбор опасных ситуаций «Транспортная безопасность».

*Форма контроля.* Разбор опасных ситуаций.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Сортировка ответов «Да или Нет» по теме «Правила безопасного поведения»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/watch?v=pabsuna8c20>;

**ТЕМА 3. Правила поведения на улице**

*Теория.* Как вести себя на улице. «Ловушки» на дорогах, на игровых площадках. Ситуации, связанные с заброшенными зданиями, незнакомыми людьми, игротека «Найди преступника».

*Практика.* Опасные ситуации «Как ребенку не попасть злому волку прямо в пасть»

*Форма контроля.* Блиц-опрос «Опасные ситуации».

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Игра «Найди пару» по теме «Знаки безопасности на улице»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3243612>;

**ТЕМА 4.** **Путешествие по стране дорожных знаков. Игра «Я - пешеход»**

*Теория.* Как вести себя на дороге. Правила безопасного поведения на дороге.О чем говорят дорожные знаки?

*Практика.* Отработка навыков безопасного поведения на дороге. Игра «Я–пешеход».

*Форма контроля.*  Игра.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятие по теме:* Обучающий мультфильм «Смешарики. Азбука безопасности» по теме «Я-пешеход» // Электронный видеосайт YouTube – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Kak-XRnT5GI>

**ТЕМА 5. Правила поведения на воде**

*Теория.* Вода – наш друг. «Ловушки» на дорогах, на воде. Правила безопасности на воде. Поведение в общественных местах.

*Практика.* Разбор опасных ситуаций «Вода - беда!».

*Форма контроля.* Разбор опасных ситуаций

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Сортировка ответов «Да или Нет» по теме «Правила безопасного поведения»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/watch?v=pabsuna8c20>;

**ТЕМА 6. «Ловушки» в быту**

*Теория.* «Ловушки» в быту. Ситуации, связанные с незнакомыми людьми.

*Практика.* Разбор опасных ситуаций «Один дома -это опасно!», игротека «Найди преступника».

*Форма контроля.* Блиц-опрос «Опасные ситуации».

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Игра «Найди пару» по теме «Знаки безопасности в помещении»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3243612>;

**ТЕМА 7. Первая помощь: укусы, отравления, ожоги**

*Теория.* Укусы насекомых, животных. Отравления: угарным газом, жидкостями, ядовитыми веществами, пищей. Ожоги. Первая помощь.

*Практика.* Практические задания по теме «Первая помощь».

*Форма контроля.* Практическая работа.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Игра-упражнение «Классификация» по теме «Съедобные-несъедобные»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=piv80z2nc01>;

**ТЕМА 8. Первая помощь: травмы, порезы, обморожение**

*Теория.* Травмы: переломы, вывих костей, растяжение связок. Обморожения. Порезы, ушибы. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза. Первая помощь.

*Практика.* Практические задания по теме «Первая помощь».

*Форма контроля.* Практическая работа.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Упражнение «Совмести карточки» по теме «Первая помощь». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>;

**ТЕМА 9. Правила обращения с огнем. Викторина «Не шути с огнем»**

*Теория.* Знакомство с правилами пожарной безопасности. Беседа-презентация «Не шути с огнем».Правила обращения с огнем. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Как уберечься от поражения электрическим током.

*Практика.* Отработка навыков безопасного поведения при пожаре.Викторина «Не шути с огнем»

*Форма контроля.* Викторина.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятие по теме:*Занятие по теме «Не шути с огнем» - беседа-презентация (<https://clck.ru/Qdeq3>), викторина (<https://clck.ru/Qdekn>), мультфильм о правилах пожарной безопасности// Электронный видеосайт YouTube – Режим доступа: (<https://clck.ru/Qdegc>).

**ТЕМА 10. Мое портфолио здоровья**

*Теория.* Знакомство с портфолио здоровья. Видеопрезентация с образцами готовых портфолио. Беседа о наполняемости и разделах портфолио.

*Практика. Э*скиз «Мое портфолио здоровья».

*Форма контроля.* Работа с портфолио здоровья.

**Раздел** **II. Дружи с водой**

**ТЕМА 11.** **Откуда берутся болезни**

*Теория.* Откуда берутся болезни. Знакомство с понятиями: бактерии, микробы, вирусы, их сходством и отличием.

*Практика.* Исследование в микроскопе и зарисовка капельки грязной воды.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 12.** **Причины и признаки болезни**

*Теория.* Болезни грязных рук. Знакомство с происхождением микробов, способами защиты.

*Практика.* Зарисовка капельки грязной воды.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 13. Кто нас лечит. Направления профессии «Врач»**

*Теория.* Направления профессии **«**Врач»: терапевт, хирург, травматолог и пр. Какие медицинские инструменты используют в своей практике врачи разных специализаций? Какими качествами характера должен обладать врач?

*Практика.* Вспомнить сказочные персонажи докторов. Портрет врача (описательный и в зарисовке). Квест «Кому что нужно?»

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 14.** **Как вести себя во время болезни**

*Теория.* Как вести себя во время болезни.

*Практика.* Разбор ситуации «Больная бабушка». Самопомощь при недомогании.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 15. Осторожно – лекарство!**

*Теория.* Осторожно – лекарство!

*Практика.* Изготовление аптечек.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 16.** **Прививки от болезней**

*Теория.* Что такое прививки и зачем они нужны? От каких болезней стоит прививаться. Знакомство со словами: инфекция, вакцина, иммунитет. Инфекционные болезни.

*Практика****.*** Игра-соревнование «Кто больше знает?» - назвать известные инфекционные заболевания и возможные способы заражения ими. Анализ ситуаций.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 17. Доктора природы**

*Теория.* Знакомство с Докторами природы: доктор Свежий воздух, доктор Вода, доктор Солнце. Советы докторов природы.

*Практика****.*** Изготовление памятки.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 18. Кроссворд «Мы и наше здоровье»**

*Теория.* Правила заполнения кроссворда.

*Практика.* Разгадывание кроссвордов. Кроссворд «Мы и наше здоровье».

*Форма контроля.* Практическая работа.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Упражнение-тест «Подбери правильный ответ». Глоссарий по теме «Мы и наше здоровье». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>; Кроссворд по теме «Мы и наше здоровье» Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>.

**Раздел III. Чудеса внутри нас**

**ТЕМА 19. Клетка – основа жизни**

*Теория.* Множество и разнообразие клеток нашего организма. Для чего нужен папа? Удивительные превращения новой клетки. День рождения.

*Практика*. Подсчет, сколько воды в моем организме, лепка «Мозаика из клеток».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 20. Наследственность и среда**

*Теория.* Знакомство с наследственными признаками. Среда, влияющая на некоторые наследственные признаки.

*Практика.* Практическая работа по тетради «Азбука биологии», раздел «Наследственность и среда»

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 21. Семья. Родные и близкие**

*Теория.* Семья. Обязанности в семье. Кого считают родным и близким.

*Практика.* Практическая работа «Составь схему семьи».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 22. Родословная. Сходство и различие**

*Теория.* Родословная. Почему в семье рождаются дети похожие на родителей и не похожие?

*Практика.* Практическая работа «Древо семьи».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 23. Скелет – наша опора**

*Теория.* Скелет человека и его функция. Название частей скелета.

*Практика.* Практическая работа «Проволочные человечки».

*Форма контроля.* Практическая работа. Упражнения для осанки.

**ТЕМА 24. Секреты скелета**

*Теория.* Из чего мы сделаны. Костный мозг. Как человек растет?

*Практика.* Практическая работа в тетрадях.

*Форма контроля.* Практическая работа. Упражнения для осанки.

**ТЕМА 25. Работа мышц**

*Теория.* Мышцы и их развитие. Работа.

*Практика*. Знакомство с упражнениями для разных групп мышц.

*Форма контроля.* Упражнения для мышц.

**ТЕМА 26. Режим дня. Здоровый сон**

*Теория.* Значение режима дня. Режим труда и отдыха.

*Практика.* Составление режима дня.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 27. Нервная система**

*Теория.* Нервная система. Значение и функция.

*Практика.* Практическая работа в тетрадях.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 28. Как работает мозг?**

*Теория.* Головной мозг. Из чего состоит. Работа.

*Практика.* Практическое задание «Отделы головного мозга».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 29. Внутренние органы**

*Теория.* Из чего мы сделаны. Внутренние органы.

*Практика*.Лепка «Заполни человечка внутренними органами».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 30. Мое портфолио здоровья**

*Теория.* Значение портфолио здоровья.

*Практика*. Работа с портфолио здоровья. Разработка дизайна разделителей пройденных тем.

*Форма контроля.* Презентация портфолио здоровья. Промежуточная диагностика.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Слайд-шоу видео по теме «Притча о маме» // Электронный видеосайт YouTube Режим доступа: https://yo utu.be/Wycq5Vyp2us;

Видео-фильм по теме «Из жизни клетки» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=pr86hcqsa16>;

Упражнение-тест «Хронологическая линейка» по теме «Найдите порядок деления клетки» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=p7s85r0yk16>;

Упражнение «Сортировка картинок» по теме «Части тела человека» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3246660>;

Пазл «Угадай-ка» по теме «Из чего состоит?» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3192076>;

Игра-упражнение «Сортировка картинок» по теме «Внутренние органы человека» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pvahuzthc18>;

Игра-упражнение «Найди пару» по теме «Сопоставить рисунок с определением (названием органа)» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3190114>;

Игра «Парочки» по теме «Определи функцию системы человека» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3190516>;

Упражнение «Подбери нужное слово» по теме «Правила правильной осанки». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>;

Пазл «Из чего состоит?» - нервная, дыхательная, сердечно-сосудистая и пищеварительная система. (Итоговая работа «Укажи все элементы системы органов человека») // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=p1kzf7ubj17>;

Игра-упражнение «Сортировка картинок» по теме «Строение головного мозга» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=p41oj35yn19>.

**Раздел IV. Питание и здоровье**

**ТЕМА 31. Режим и культура питания**

***Теория****.*Правильное питание – путь к долголетию. Культура питания. Режим питания.

***Практика.***  Заполнение таблицы «Мой режим дня». Составление меню.

***Форма контроля****.* Практическая работа.

**ТЕМА 32. Состав пищи. Врач-диетолог**

*Теория.* Из чего состоит наша пища. Белки, жиры, углеводы, витамины. Чему учит врач-диетолог.

*Практика.* Работа в тетради: состав пищи, пищевая тарелка.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 5, тест 1. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 33. Питание в разное время года**

*Теория.* Что нужно есть в разное время года. Сочетание продуктов по временам года.

*Практика.* Работа в тетради: сочетание продуктов по временам года.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 34. Питание для спортсменов**

*Теория.* Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

*Практика.* Работа в тетради: составление меню.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 3, тест 2. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 35.** **Кто и как готовит пищу. Направления профессии «Повар»**

*Теория.*  Кто, где и как готовит пищу. Знакомство с направлениями профессии «Повар»: пекарь, кондитер. Гигиена питания. Одежда повара. Сфера деятельности повара-пекаря, повара-кондитера.

*Практика.* Работа в тетради. Задания «Узнай и напиши», «Что, где готовят?».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 4, тест 3. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 36. Сервируем стол**

*Теория.*  Правила этикета. Сервировка стола.

*Практика.* Сервировка стола. Игра «Встреча гостей».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 37.** **Молоко и молочные продукты. Профессия «Доярка»**

*Теория.*  Молоко и молочные продукты. Какими питательными веществами они богаты. Перечислить знакомые кисломолочные продукты. Зачем изобрели прибор – сепаратор? Люди каких профессий работают на ферме и что они делают? (доярка, ветеринар, зоотехник, скотник).

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья». Игра-упражнение «Соедини правильно». Отгадай загадки и реши кроссворд.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 4, тест 5. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 38.**  **Блюда из зерна**. **Профессия «Хлебороб»**

*Теория.*  Блюда из зерна. Как выращивают зерновые? Перечислить известные злаки: рожь, пшеница, просо, гречиха, ячмень, овес. Кто такой хлебороб и чем он занимается? Машины-помощники хлеборобам: трактор, комбайн, грузовик. Механизмы и приспособления для выращивания и сбора урожая: культиватор, сеялка.

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья». Назови продукты, необходимые в приготовлении теста. Игра-упражнение «Соедини стрелками».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 39.** Л**есная пища**

*Теория.*  Какую пищу можно найти в лесу. Ядовитые травы и грибы.

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 4, тест 6. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 40. Блюда из рыбы**

*Теория.*  Что и как можно приготовить из рыбы.

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 1, тест 8. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 41. Дары моря. Повар-сушист**

*Теория.*  Дары моря. Чем занимается повар-сушист?

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 42. Кулинарное путешествие**

*Теория.*  «Кулинарное путешествие» по России: чем богаты различные области, края, республики России. Какие традиционные блюда там готовят. Что готовит повар-кулинар?

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 4, тест 9. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 43. Продукты ограничены. Что приготовить?**

*Теория.*  Ограниченность продуктов. Что приготовить?

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 44. Правила этикета**

*Теория.*  Правила этикета: дома и в гостях. Поведение за столом. Правила пользования столовыми приборами. Поведение в гостях.

*Практика.* Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Демонстрация навыков и умений.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Игра-упражнение «Классификация» по теме «Съедобные-несъедобные»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=piv80z2nc01>;

Упражнение «Совмести карточки» по теме «Первая помощь». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>.

**ТЕМА 45. Пирамида питания**

*Теория.* Питание – основа жизни. Здоровая пища для всей семьи. Пирамида питания.

*Практика.* Пирамида питания. Салат «Красота и здоровье».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 46. Совместимость продуктов**

*Теория.* Совместимость и несовместимость продуктов. Сочетание продуктов. Раздельное питание.

*Практика.* Составление таблицы «Несовместимость продуктов».

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 47.**  **Моё портфолио здоровья**

*Практика*. Работа с портфолио**.** Пополнение портфолио здоровья творческими работами.

*Форма контроля*. Представление портфолио здоровья.

**Раздел V. Зачем мы дышим**

**ТЕМА 48. Как мы дышим?**

*Теория.* Как мы дышим? Значение кислорода в работе всех клеток. Пять машин в одном носу.

*Практика*. Обучение техники легочного дыхания. Точечный массаж при кашле.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 49. Носовое дыхание**

*Теория.* Как мы различаем запахи? Гигиена носа. Простудные заболевания носа.

*Практика*. Обучение техники носового дыхания. Точечный массаж при насморке.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 50. Органы дыхания**

*Теория.* Органы дыхания и их функции: нос, трахея, легкие. Образование звука, слова. Роль грудной клетки.

*Практика*. Зарисовка органов дыхания. Практическое задание «Определение ЖЕЛ».

*Форма контроля.* Самодиагностика.

**ТЕМА 51. Курению - НЕТ**

*Теория.* Беседа о вредных привычках: как ими не завладеть и как, при необходимости, от них избавиться. Чем опасно курение для растущего организма.

*Практика*. Самодиагностика. Зарисовка легких курильщика.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 52. Маскарад вредных привычек**

*Практика*. Игра-путешествие в страну вредных привычек.

*Форма контроля.* Демонстрация навыков и умений.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Упражнение «Найди пару» по теме Органы дыхательной системы»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=ppkoioszj16>.

**Раздел VI. Для чего нужна кровь**

**ТЕМА 53. Кровь. Кислородно-питательный обмен**

*Теория.* Для чего нужна кровь? Состав крови. Почему кровь красная. Группы крови. Кислородно-питательный обмен в крови.

*Практика.* Практическое задание (зарисовка).

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 54. Мое сердечко. Советы врача-кардиолога**

*Теория.* Как устроено сердце? Способы защиты от болезней. Советы врача-кардиолога.

*Практика.* Практическое задание «Измерение пульса».

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 55. Путешествие по рекам крови**

*Теория.* Артерии и вены. Большой и малый круг кровообращения.

*Практика.* Путешествие кораблика по рекам крови.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 56.** **Кто поедает микробов?**

*Теория.* Фабрика крови. Морской бой с поеданием микробов.

*Практика.* Практическое задание (зарисовка, лепка)

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 57. Работа почек**

*Теория.* Почки. Их строение, работа. Как сохранить органы здоровыми.

*Практика.* Практическое задание (зарисовка).

*Форма контроля.* Практическое задание.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Упражнение «Классификация». Артерии и вены человека// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=p7z7imhec01>.

**Раздел VII. Главные помощники человека**

**ТЕМА 58. Глаза. Гигиена зрения**

*Теория.* Зрение, слух, осязание, вкус, обоняние – помощники мозга. Строение глаза.

*Практика.* Игры-упражнения на зрительное восприятие. Игра «Восточный лекарь».

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 59. Уши. Гигиена слуха**

*Теория.* Зрение, слух, осязание, вкус, обоняние – помощники мозга. Строение уха. Влияние шума на слух.

*Практика.* Игры – упражнения на слуховое восприятие. Точечный массаж при боли в ухе.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 60. В мире запахов. Мой нос**

*Теория.* Обоняние. Советы ЛОР-врача (отоларинголог). Носовое дыхание.

*Практика.* Игры-упражнения на обоняние. Точечный массаж при насморке.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 61.** **Язык. Зоны языка**

*Теория.* Значение языка в пищеварении. Зоны языка.

*Практика*. Игра «Определи на вкус», зарисовка зон языка.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 62.** **Забота о коже**

*Теория.* Осязание. Кожа-скафандр человека. Строение кожи. Как заботиться о коже.

*Практика.* Игры – упражнения на тактильную чувствительность.

*Форма контроля.* Практическое задание.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Игра-упражнение «Найди пару» по теме «Орган зрения» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=p52i9wc1k16>;

Видео-передача «Все будет хорошо» Самомассаж за 5 минут избавит от заложенности носа и насморка! // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXMM63iYGFw>;

О самом главном: Боль в ухе// Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа:

<https://www.youtube.com/watch?v=AMEYTOGVvzE>.

**Раздел VIII. Закаливание**

**ТЕМА 63. Человек – главное чудо света**

*Теория.* Возможности человека. Книга рекордов Гиннеса. О гениях и гениальности. Человек – главное чудо света, он бесценен.

*Практика.* Игры-упражнения на улучшение памяти.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 64. Точки здоровья. Закаливание**

*Теория.* Точки здоровья. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Босохождение.

*Практика.* Обучение массажу точек при ОРВИ. Комплекс упражнений на дыхание. Игра «Восточный лекарь».

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 65. Сезонный выбор одежды**

*Теория.* Почему важно одеваться по сезону, по погоде?

*Практика.* Практическое задание.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 66. Солнечные ванны: польза и вред**

*Теория.* Солнечные ванны: польза или вред. Солнечный удар. Ожоги. Первая помощь.

*Практика.* Практическая работа.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 67. Здоровый образ жизни**

*Теория.* Беседа «Здоровый образ жизни – это...»

*Практика.* Заполнение портфолио здоровья.

*Форма контроля.* Практическая работа.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Игра «Распредели правильно» по теме «Закаливание организма». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>;

Упражнение «Найди соответствия и объедини в пары» по теме «Правила ЗОЖ»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3245011>.

**Раздел IX. Мое настроение**

**ТЕМА 68. Мое настроение дома и в школе**

*Теория.* Настроение в школе. Настроение после школы. Что влияет на смену настроения?

*Практика.* Рисование «Мое настроение».

*Форма контроля.* Экран настроений.

**ТЕМА 69. Как управлять эмоциями**

*Теория.* Мои чувства и эмоции: как управлять ими.

*Практика.* Упражнения «Управляем своими чувствами».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 70. Профилактика стресса**

*Теория.* Стресс - что это? Профилактика стресса.

*Практика.* Упражнения на снятие эмоционального напряжения.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 71. Я и другие. Учимся делать добро**

*Теория.* Я и другие. Отношения с друзьями. Добрые дела и поступки.

*Практика.* Игры-упражнения на взаимодействие детей друг с другом.

*Форма контроля.* Самообследование.

**ТЕМА 72. Защита портфолио здоровья**

*Практика.* Итоговая диагностика.

*Форма контроля.* Итоговая диагностика. Защита портфолио здоровья.

**Планируемые результаты. Первый год обучения**

**По окончании первого года обучения учащиеся**

**будут иметь представления:**

* о пользе здорового образа жизни;
* о строении организма человека;
* о профессиях врача, повара, хлебороба, доярки, их инструментах, материалах и приспособлениях, необходимых в их работе;

**будут знать:**

* название частей тела человека, их предназначение;
* основы безопасности жизнедеятельности и личной безопасности;
* элементарные правила режима дня и питания;
* о пагубности вредных привычек;

**умеют*:***

* поддерживать в чистоте свое тело;

**владеют навыками:**

* правильной чистки зубов, выполнения дыхательной гимнастики.

**В результате обучения учащиеся приобретут такие личностные качества как:**

* ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
* трудолюбие, аккуратность.

**В результате обучения у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

* навыки опытно-исследовательской и творческой деятельности;
* навыки самостоятельной творческой деятельности, самоконтроля, умение доводить дело до конца;
* навыки общения со сверстниками и взрослыми.

**Учебно-тематический план. Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | **Введение** | **2** | **0,5** | **1,5** |  |
|  | Вводное занятие | 1 | 0,25 | 0,75 | Вводная диагностика |
|  | Знакомство с портфолио здоровья | 1 | 0,25 | 0,75 | Работа с портфолио здоровья |
| **I.** | **Здоровый образ жизни** | **4** | **1** | **3** |  |
|  | Эмоциональное здоровье. Врач-невролог | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Сохрани себя здоровым. Врач-терапевт | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Помоги себе сам | 1 | 0,25 | 0,75 | Точечный массаж, дыхательная гимнастика |
|  | Здоровый образ жизни | 1 | 0,25 | 0,75 | Работа с портфолио здоровья |
| **II.** | **Питание и здоровье** | **18** | **4,5** | **13,5** |  |
|  | Здоровье - это здорово | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Продукты разные нужны, блюда разные важны | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Состав пищи. Врач-диетолог | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Правила правильного питания. Направления профессии «Повар» | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Режим и культура питания | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Энергия жизни | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Где и как мы едим | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Ты-покупатель | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Ты готовишь себе и друзьям. Профессия «Кондитер» | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Кухни разных народов | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Кулинарная история | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Как питались на Руси и в России | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Необычное кулинарное путешествие | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Питание в разное время года | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Несовместимость продуктов | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Обработка продуктов | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Пищевые отравления. I помощь | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Пирамида здорового питания | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
| **III.** | **Человек и природа** | **9** | **2,25** | **6,75** |  |
|  | Экологии. Природа. Человек | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Что вредит здоровью? | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Природные факторы, вредящие здоровью | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Доктор Природа | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Босохождение и здоровье | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Фитонцидные растения | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Моржевание | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Загар: польза или вред | 1 | 0,25 | 0,75 |  |
|  | Работа с портфолио здоровья | 1 | 0,25 | 0,75 | Промежуточная диагностика |
| **IV.** | **Я познаю мир** | **8** | **2** | **6** |  |
|  | Уверенность и бесстрашие | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Я и другие | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Цена дружбы | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Почему одному тяжело? | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Умение общаться | 1 | 0,25 | 0,75 | Разбор ситуаций |
|  | Обида. Поступки друзей | 1 | 0,25 | 0,75 | Разбор ситуаций |
|  | Конфликты | 1 | 0,25 | 0,75 | Разбор ситуаций |
|  | Как относиться к подаркам | 1 | 0,25 | 0,75 |  |
| **V.** | **Я познаю себя** | **6** | **1,5** | **4,5** |  |
|  | Неправда. Обман | 1 | 0,25 | 0,75 | Разбор ситуаций |
|  | Непослушание | 1 | 0,25 | 0,75 | Советы родителей.  Разбор ситуаций |
|  | Воспитание сдержанности | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Наказание | 1 | 0,25 | 0,75 | Разбор ситуаций |
|  | Нехорошие слова и поступки | 1 | 0,25 | 0,75 | Разбор ситуаций |
|  | Вредные привычки | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
| **VI.** | **Что у нас внутри?** | **9** | **2,25** | **6,75** |  |
|  | Скелет. Мышцы | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Кровеносная система | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Моё сердечко. Врач-кардиолог | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Органы дыхания. Врач-пульмонолог | 1 | 0,25 | 0,75 | Упражнения на дыхание |
|  | Профилактика простуды | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Органы пищеварения | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Пищеварительная система | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Органы выделения | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Строение организма | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
| **VII.** | **Сохрани себя здоровым. Гигиенические правила** | **8** | **2** | **6** |  |
|  | Гигиена тела | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Гигиена одежды | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Вредные привычки и красивые зубы | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Гигиена рта. Врач-стоматолог | 1 | 0,25 | 0,75 | Техника чистки зубов |
|  | Гигиена глаз. Врач-окулист | 1 | 0,25 | 0,75 | Гимнастика для глаз |
|  | Гигиена органа слуха. Инородное тело | 1 | 0,25 | 0,75 | Игра |
|  | Влияние шума на слух | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Дышим носом. ЛОР-врач | 1 | 0,25 | 0,75 | Точечный массаж при простуде |
| **VIII.** | **Предупреждение употребления**  **психоактивных веществ** | **8** | **2** | **6** |  |
|  | Экстремальная ситуация | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Служба спасения. Телефоны доверия | 1 | 0,25 | 0,75 | Игра |
|  | Вредные привычки. Сделай выбор | 1 | 0,25 | 0,75 | Устный опрос |
|  | Злой волшебник – табак | 1 | 0,25 | 0,75 | Практическая работа |
|  | Злой волшебник – алкоголь | 1 | 0,25 | 0,75 | Разбор ситуаций |
|  | Злой волшебник – наркотик | 1 | 0,25 | 0,75 | Разбор ситуаций |
|  | Тренинг безопасного поведения | 1 | 0,25 | 0,75 | Итоговая диагностика |
|  | Моё портфолио здоровья | 1 | 0,25 | 0,75 | Защита портфолио здоровья |
|  | Всего | **72** | **18** | **54** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения**

**Введение**

**ТЕМА 1. Вводное занятие**

*Теория.* Знакомство с учащимися. Цели и задачи творческого объединения. План работы на учебный год. Охрана труда и техника безопасности на занятиях. Организация рабочего места.

*Практика.* Рисование «Мое настроение».

*Форма контроля.* Вводная диагностика.

**ТЕМА 2. Знакомство с портфолио здоровья**

*Теория.* Зачем люди здороваются? О чем говорит имя? Зачем мне надо быть здоровым? Знакомство с портфолио здоровья.

*Практика.* Эскиз книги «Портфолио здоровья».

*Форма контроля.* Работа с портфолио здоровья.

**Раздел I. Здоровый образ жизни**

**ТЕМА 3. Эмоциональное здоровье. Врач-невролог**

*Теория.* Беседа «Что такое здоровье?» Понятия: эмоции, чувства, поступки, стресс. Советы невролога.

*Практика*. Тест «Хочу все знать». Работа в тетради.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 4.** **Сохрани себя здоровым. Врач-терапевт**

*Теория.* Сохрани себя здоровым. Врач-терапевт и его функции. Учись думать, действовать. Умей выбирать.

*Практика*. Беседа «Слово может ранить», точечный массаж.

*Форма контроля.* Самодиагностика.

**ТЕМА 5.** **Помоги себе сам**

*Теория.* Зачем люди здороваются? Что разрушает здоровье? Помоги себе сам.

*Практика*. Точечный массаж, дыхательная гимнастика, игра в зарядку.

*Форма контроля.* Точечный массаж, дыхательная гимнастика.

**ТЕМА 6. Здоровый образ жизни**

*Теория.* Что такое здоровый образ жизни? Составляющие ЗОЖ. Зачем надо быть здоровым?

*Практика.* Сочинение «Мой здоровый образ жизни», игра в зарядку.

*Форма контроля.* Работа с портфолио.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Упражнение «Найди соответствия и объедини в пары» по теме «Правила ЗОЖ»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3245011>.

**Раздел II. Питание и здоровье**

**ТЕМА 7. Здоровье – это здорово**

*Теория.* Зачем надо быть здоровым? Слагаемые здоровья. Что такое здоровый образ жизни? Составляющие ЗОЖ. Питательные вещества, необходимые организму человека.

*Практика.* Заполнить таблицы «Черты характера, помогающие и мешающие сохранить здоровье», «Привычки, помогающие и мешающие сохранить здоровье» и «Твой образ жизни». Проверь себя «Правила правильного питания».

*Форма контроля.* Работа с портфолио.

**ТЕМА 8. Продукты разные нужны, блюда разные важны**

*Теория.*

*Практика.* Задание «Распредели продукты по трем столам: красный (есть изредка), желтый (есть не каждый день), зеленый (есть каждый день)»

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 9. Состав пищи. Врач-диетолог**

*Теория.* Из чего состоит наша пища. Белки, жиры, углеводы, витамины. Чему учит врач-диетолог. Соль, сахар и здоровье.

*Практика.* Работа в тетради: состав пищи, пищевая тарелка.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 5, тест 1. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 10. Правила правильного питания. Направления профессии «Повар»**

*Теория.* Правила правильного питания.Знакомство с профессией «Повар» (пекарь, сушист, кулинар) и его деятельностью. Кухонное хозяйство: кухонные приборы, посуда, бытовая техника. Одежда повара. Хранение продуктов.

*Практика*. Практическая работа «Соедини правильно».

*Форма контроля.* Самодиагностика. Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 11. Режим и культура питания**

*Теория.* Правильное питание – путь к долголетию. Культура питания. Режим питания: 3, 4 или 5 раз в день. Без еды и без воды. Очистка воды в домашних условиях.

*Практика.*  Заполнение таблицы «Мой режим дня». Составление меню. Таблица «Мой недельный режим питания»

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 12. Энергия жизни**

*Теория.* Продукты, дающие энергию. Сколько надо съесть, чтобы быть энергичным. Конституция (телосложение) человека. Образ жизни. Обмен веществ. На что тратится энергия?

*Практика.* Самообследование соотношения своего веса и роста по таблице – что нужно изменить в режиме питания или в физической активности.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 13.** **Где и как мы едим**

*Теория.*  Правила этикета. Сервировка стола. От чего зависит вкус пищи. Можно ли есть всухомятку. Фаст фуды: за или против. Признаки испорченных продуктов.

*Практика.* Сервировка стола. Игра «Встреча гостей». Кроссворды «Заведения общественного питания», «Названия первых блюд». Список продуктов для непродолжительной экскурсии или длительного похода.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 14.** **Ты-покупатель**

*Теория.* Происхождение слова «магазин». Правила при выборе качественных продуктов. Сроки хранения продуктов. Что можно узнать о продукте, читая информацию на упаковке.

*Практика.* Таблица «Рассортируй продукты: скоропортящиеся от длительного хранения». Учимся читать информацию на упаковке и заполняем таблицу «Упаковщик».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 15. Ты готовишь себе и друзьям. Профессия «Кондитер»**

*Теория.*  Кто и как готовит пищу. Гигиена одежды и питания. Секреты правильного питания. Знакомство с профессией «Повар-кондитер». Что должен знать и уметь кондитер. Сочетание продуктов. Хранение продуктов. Кухонные бытовые приборы, правила обращения с техникой.

*Практика.* Работа в тетради. Задания «Узнай и напиши», «Что и где готовят?». Кроссворд «Кухонные бытовые приборы». Запиши рецепт и технологию приготовления любимого блюда к чаю.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 16. Кухни разных народов**

*Теория.* Кулинарные традиции и обычаи народов нашей страны. Традиционное меню жителей Болгарии, Исландии, Японии, Норвегии – место проживания, климатические условия.

*Практика.* Задание «Угадай, в какой стране так говорят» - соедини правильно правый и левый столбик. Нарисуй эмблемы кулинарных праздников по временам года: Франция (зима), Тайланд (весна), Голландия (лето), Швейцария (осень).

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 17. Кулинарная история**

*Теория.* Как питались наши предки? Кулинарное путешествие в прошлое: до нашей эры, наша эра с использованием отрывков из литературных произведений Д. Эрвильи, С. Лурье, М. Матье.

*Практика.* Блюда Древнего Египта «Заполни «папирус». Меню жителя Спарты. Кроссворд о Древней Греции и Древнем Риме.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 18. Как питались на Руси и в России**

*Теория.* Кулинарные традиции – часть нашей русской культуры. Блюда от «Домостроя» до наших дней: щи, каша. Разнообразие супов русской кухни: «варево», «хлёбово», «похлёбка». Из чего готовят щи. Чем полезна каша. Традиционные русские виды хлеба. Традиционные напитки на Руси: сбитни, взвары, квасы, ягодные чаи.

*Практика.* Напиши рецепт каши. Какие питательные вещества входят в ее состав. Угадай названия нарисованных традиционных русских хлебных изделий.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 19. Необычное кулинарное путешествие**

*Теория.* Кулинарное путешествие по разным странам и континентам, оказавшись в музее, библиотеке, на музыкальном вечере. Продукты и блюда - экспонаты музеев: хлеб, сыр, колбаса, огурцы. Картины художников, связанные с кулинарной тематикой (П. Клас, Микланджело, Я. Вермеер, Б. Кустодиев). Музыкальные произведения, связанные с кулинарной тематикой (П.И. Чайковский «Щелкунчик», И.С. Бах «Кофейная кантата», балет Ильи Саца «Синяя птица» и др.).

*Практика.* Зарисовка костюмов для персонажей Хлеб и Молоко из «Синяя птица». Кроссворд «Проверь себя». Составь свою формулу правильного питания.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 20. Питание в разное время года**

*Теория.* Что нужно есть в разное время года. Сочетание продуктов по временам года.

*Практика.* Работа в тетради: сочетание продуктов по временам года.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 21.** **Несовместимость продуктов**

*Теория.* Несовместимость продуктов. Сочетание продуктов. Раздельное питание.

*Практика.* Составление таблицы «Несовместимость продуктов».

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 22.** **Обработка продуктов**

*Теория.*  Обработка продуктов. Хранение.

*Практика.* Работа в тетради. Задания «Соедини правильно», «Расставь по порядку».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 5, тест 4. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 23.**  **Пищевые отравления. Первая помощь**

*Теория.*  Пищевые отравления. Первая помощь.

*Практика.* Игра «Съедобное-несъедобное».

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 24. Пирамида здорового питания**

*Теория.* Питание – основа жизни. Здоровая пища для всей семьи. Пирамида питания.

*Практика.* Пирамида питания. Салат «Красота и здоровье».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**Раздел III**. **Человек и природа**

**ТЕМА 25. Экологии. Природа. Человек**

*Теория.* Понятие об экологии. Место человека в природе.

*Практика.* Игра «Заколдованный лес».

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 26. Что вредит здоровью?**

*Теория.* Здоровье - бесценный дар. Что вредит здоровью?

*Практика.* Рисование «Чистый город»

*Форма контроля.*Практическая работа*.*

**ТЕМА 27. Природные факторы, вредящие здоровью**

*Теория.* Природные факторы, влияющие на здоровье.

*Практика.* Опыты с водой, воздухом, землей.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 28. Доктор Природа**

*Теория.* Доктор Природа. Я живу среди природы.

*Практика.* Выставка «Дары природы».

*Форма контроля.*Устный опрос.

**ТЕМА 29. Босохождение и здоровье**

*Теория.* Доктор Земля. Босохождение и здоровье.

*Практика.* Упражнения по коррекции плоскостопия.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 30. Фитонцидные растения**

*Теория.* Доктор Воздух. Лето за городом. Фитонцидные растения.

*Практика.* Рисование «Домашний доктор на окошке».

*Форма контроля.*Практическая работа.

**ТЕМА 31. Моржевание**

*Теория.* Доктор Вода. Люди – «моржи». Азбука закаливания.

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 4, тест 3. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

***Форма контроля.*** Практическая работа.

**ТЕМА 32. Загар: польза или вред**

*Теория.* Доктор Солнце. Всего хорошо в меру. Солнечные ожоги. Первая помощь.

*Практика.* Определение пульса. Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Работа с портфолио здоровья.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:* Упражнение-тест «Подбери правильный ответ». Глоссарий по теме «Мы и наше здоровье». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>

**ТЕМА 33. Работа с портфолио здоровья**

*Практика*. Промежуточная диагностика. Пополнение портфолио здоровья выполненными работами. Оформление Портфолио.

*Форма контроля*. Диагностические карты. Портфолио.

**Раздел IV**. **Я познаю мир**

**ТЕМА 34. Уверенность и бесстрашие**

*Теория.* Помощники в получении информации о внешнем мире. Чего не надо бояться. Воспитание уверенности и бесстрашия.

*Практика.* Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 35.** **Я и другие**

*Тория.* Добро и зло. Добрые поступки. Как мы воспринимаем друг друга? Гуманное отношение к людям «не такой, как я».

*Практика.* Обыгрывание ситуаций «Усталая мама», «Больная бабушка».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 36.** **Цена дружбы**

*Теория.* Правила в коллективе. Скажи мне, кто твой друг. Цена дружбы.

*Практика.* Песни о дружбе, подарок другу.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 37.** **Почему одному тяжело?**

*Теория.* Почему одному тяжело? Одиночество – скука.

*Практика.* Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 38.** **Умение общаться**

*Теория.* Умение общаться. Отказ от нежелательного общения.

*Практика.* Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Разбор ситуаций*.*

**ТЕМА 39.** **Обида. Поступки друзей**

*Теория.* Когда я обижаюсь. Обида. Поступки моих друзей.

*Практика.* Обыгрывание ситуаций. Игры «Изобрази эмоцию», «Определи настроение».

*Форма контроля.* Разбор ситуаций

**ТЕМА 49.** **Конфликты**

*Теория.* Способы решения конфликтных ситуаций.

*Практика.* Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Разбор ситуаций

**ТЕМА 41. Как относиться к подаркам**

*Теория.* Как относиться к подаркам. Диагностика

*Практика.* Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Моё портфолио здоровья.Промежуточная диагностика.

**Раздел V.****Я познаю себя**

**ТЕМА 42.** Н**еправда. Обман**

*Теория.* Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман?

*Практика*. Чтение рассказа «Не буду просить прошения» С. Прокофьева

*Форма контроля.* Разбор ситуаций.

**ТЕМА 43.** **Непослушание**

*Теория.* Непослушание. Советы родителей. Как понять друг друга.

*Практика*. Разбор ситуаций.

*Форма контроля.* Советы родителей. Разбор ситуаций.

**ТЕМА 44.** **Воспитание сдержанности**

*Теория.* Надо уметь сдерживать себя. Воспитание сдержанности.

*Практика*. Игра «Узнай правду о себе».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 45.** **Наказание**

*Теория.* Наказание. Как к нему относиться.

*Практика*. Разбор ситуаций.

*Форма контроля.* Разбор ситуаций

**ТЕМА 46. Нехорошие слова и поступки**

*Теория.* «Нехорошие слова», недобрые поступки.

*Практика*. Разбор ситуаций.

*Форма контроля.* Разбор ситуаций.

**ТЕМА 47.** В**редные привычки**

*Теория.* Как отучить себя от вредных привычек.

*Практика*. Письмо самому себе.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**Раздел VI. Что у нас внутри**

**ТЕМА 48.** **Скелет. Мышцы**

*Теория.* На чем все держится? Скелет. Мышцы

*Практика*. Лепка «скелетиков».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 49.** **Кровеносная система**

*Теория.* Кровеносная система

*Практика*. Рисование «Большой и малый круг кровообращения».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 50.** **Моё сердечко. Врач-кардиолог**

*Теория.* Вечный двигатель – сердце. Советы врача-кардиолога. Работа и строение сердца. Пульс.

*Практика*. Подсчет пульса. Зарисовка строения сердца.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 51** **Органы дыхания. Врач-пульмонолог**

*Теория.* Органы дыхания. Строение. Функции. Деятельность врача-пульмонолога.

*Практика*.Определение жизненной ёмкости лёгких.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 52.** **Профилактика простуды**

*Теория.* Профилактика простудных заболеваний

*Практика*. Упражнения на дыхание.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 53.** **Органы пищеварения**

*Теория.* Куда девается еда? Органы пищеварения

*Практика*. Игра «Определи правильно».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 54.** **Пищеварительная система**

*Теория.* Органы пищеварения. Их функции. Пищеварительная система.

*Практика*. Задание «Определи правильно».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 55. Органы выделения**

*Теория.* Органы выделения. Почки: строение, работа. Мочевыделение.

*Практика*. Игра «Найди слово».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 56.** **Строение организма**

*Теория.* Строение организма человека

*Практика*. Игра «Найди слово». Точки здоровья.

*Форма контроля.* Практическая работа

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Упражнение-тест «Хронологическая линейка» по теме «Найдите порядок деления клетки» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=p7s85r0yk16>;

Упражнение «Сортировка картинок» по теме «Части тела человека» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3246660>.

**РазделVII**. **Сохрани себя здоровым. Гигиенические правила**

**ТЕМА 57.** **Гигиена тела**

*Теория.* Гигиена тела: кожа, волосы, ногти. Строение. Уход.

*Практика*. Сказка о микробах. Опыты с увеличительным стеклом – изучение структуры кожи, волос.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 58.** **Гигиена одежды**

*Теория.* Выбор одежды по погоде. Гигиена одежды.

*Практика*. Игра «Определи правильно». Точечный массаж при простуде,

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 59.** **Вредные привычки и красивые зубы**

*Теория.* Вредные привычки и красивые зубы. Прикус зубов. Значение зубов в пищеварении.

*Практика*. Игра «Улыбка».

*Форма контроля.* Практическая работа

**ТЕМА 60.** **Гигиена рта. Врач-стоматолог**

*Теория.* Молочные и постоянные зубы. Строение. Уход за зубами Гигиена полости рта.

*Практика*. Игра «Помоги зубику». Техника чистки зубов. Советы стоматолога.

*Форма контроля.* Техника чистки зубов.

**ТЕМА 61.** **Гигиена глаз. Врач-окулист**

*Теория.* Строение глаза. Советы окулиста. Гигиена глаз. Инородное тело в глазу. Здоровый зрительный режим.

*Практика*. Гимнастика для глаз. Зарисовка «Строение глаза».

*Форма контроля.* Гимнастика для глаз.

**ТЕМА 62. Гигиена органа слуха. Инородное тело**

*Теория.* Строение уха. Инородное тело. Гигиена органа слуха.

*Практика*. Зарисовка «Строение уха». Игра «Глухой телефон».

*Форма контроля.* Игра*.*

**ТЕМА 63. Влияние шума на слух**

*Теория.* Влияние шума и громких звуков на слух.

*Практика*. Проверка слуха. Работа в тетради.

*Форма контроля.* Практическая работа

**ТЕМА 64. Дышим носом. ЛОР-врач**

*Теория.* Строение носа. Как мы различаем запахи? Носовое дыхание. Кто такой ЛОР? Инструменты ЛОР-врача.

*Практика*. Зарисовка «Строение носа». Игра «Определи по запаху».

*Форма контроля.* Точечный массаж при простуде.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Видео-передача «Всё будет хорошо» Самомассаж за 5 минут избавит от заложенности носа и насморка! // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXMM63iYGFw>;

Чистка зубов // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=37mSNlm8y6I>.

**Раздел VIII. Предупреждение употребления психоактивных веществ**

**ТЕМА 65. Экстремальная ситуация**

*Теория.* Экстремальная ситуация - что это? Виды экстремальных ситуаций.

*Практика*. Игра «Вызываем 01,02,03,04». Учимся правильно информировать.

*Форма контроля.* Игра.

**ТЕМА 66.** **Телефоны доверия. Служба спасения**

*Теория.* Оказание психологической помощи в любой экстремальной ситуации. Телефоны доверия и службы спасения.

*Практика*. Игра «Служба Спасения».

*Форма контроля.* Игра

**ТЕМА 67.** В**редные привычки.** **Сделай выбор**

*Теория.* Что такое вредные привычки? Умей сказать НЕТ вредным привычкам. Волевое поведение. Сделай выбор.

*Практика*. Игра «Суд над сигаретой».

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 68.** **Злой волшебник - табак**

*Теория.* Злой волшебник - табак. Вред табачного дыма.

*Практика*. Рисование «Курить - здоровью вредить!».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 69.** **Злой волшебник - алкоголь**

*Теория.* Злой волшебник - алкоголь. Опасность алкоголя.

*Практика*. Разбор опасных ситуаций.

*Форма контроля.* Разбор ситуаций.

**ТЕМА 70.** **Злой волшебник – наркотик**

*Теория.* Злой волшебник – наркотик. Токсикомания. Наркомания.

*Практика*. Разбор опасных ситуаций. Составление листовок.

*Форма контроля.* Разбор ситуаций.

**ТЕМА 71.** **Тренинг безопасного поведения**

*Теория.* Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества. Тренинг безопасного поведения. Диагностика.

*Практика*. Разбор опасных ситуаций.

*Форма контроля.* Итоговая диагностика.

**ТЕМА 72.** **Моё портфолио здоровья**

*Теория.* Подготовка выступления к защите портфолио.

*Практика*. Работа над портфолио здоровья.

*Форма контроля.* Защита портфолио здоровья.

**Планируемые результаты. Второй год обучения**

**По окончании второго года обучения учащиеся**

**будутзнать:**

* название органов и частей тела человека, их функциональное предназначение;
* некоторые медицинские термины;
* основы личной безопасности и оказания первой доврачебной помощи;
* основные направления профессии «Врач» (терапевт, стоматолог, кардиолог, травматолог и пр.) и профессии «Повар» (кондитер, кулинар, пекарь, сушист);
* названия основных инструментов труда врача, повара, умеют использовать их в игровой деятельности.

**будут уметь:**

* соблюдать правила поведения в общественных местах;
* соблюдать правила личной гигиены, режима дня, здорового питания;
* проводить самодиагностику, самообследование собственного организма;

**будут владеть навыками:**

* правильной чистки зубов, выполнения дыхательной гимнастики;
* здорового образа жизни;
* бесконфликтного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**В результате обучения учащиеся приобретут такие личностные качества как:**

* ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
* интеллектуальное трудолюбие, самостоятельность, аккуратность.

**В результате обучения у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

* мотивация на здоровый образ жизни;
* навыки безопасного поведения;
* навык опытно-исследовательской и творческой деятельности;
* навыки самоконтроля, умение доводить дело до конца.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Объем**  **учебных часов** | **Всего**  **учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Режим**  **работы** |
| Первый | 72 | 36 | 72 | 2 раза в неделю  по 1 часу |
| Второй | 72 | 36 | 72 | 2 раза в неделю  по 1 часу |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**:

* наличие светлого и просторного кабинета для занятий, удобной мебели;
* ноутбук;
* обеспеченность учащихся необходимыми материалами:

Образцы работ;

Демонстрационные пособия;

Набор для творчества (пластилин, простой и цветные карандаши, ластик, офисная бумага, ножницы, цветной картон, цветная бумага, клей – карандаш)

**Информационное обеспечение:**

1.Видеоуроки:

* Чистка зубов // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=37mSNlm8y6I>
* Видео-фильм по теме «Из жизни клетки» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pr86hcqsa16>

2.Методические пособия:

* Артаментова, Л. А. Азбука биологии. Наследственность : учебное пособие для начальной школы: (Программа развивающего обучения) / Л. А. Артаментова, А. М. Федота. – Москва : Дом педагогики, 2001. – 72с. - [yandex.ru/images](https://yandex.ru/images?uinfo=sw-1366-sh-768-ww-726-wh-605-pd-1-wp-16x9_1366x768-lt-823)
* Безруких, М. М. Разговор о правильном питании : методическое пособие. / М. М. Безруких, Т. А. Филипова, А. Г. Макеева. – Москва : ОЛМА – ПРЕСС Инвест, 2002.- 80с.
* Люцис, К. Азбука здоровья в картинках / К. Люцис. – Москва : Русское энциклопедическое товарищество, 2004. - 64 с. - (Готовимся к школе)
* Юдин, Г. Н. Главное чудо света / Г. Н. Юдин. – Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2002.- 175 с.

3. Учебно-методические пособия:

* Обухова, Л. А. 135 уроков здоровья, или школа докторов природы / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. - Издательство Вако, 2-е издание, переработанное, 2014. - 288 с. (Серия: «Мастерская учителя»)
* Безруких, М. М. Разговор о правильном питании : занятия, конкурсы, праздники, викторины, соревнования / М. М. Безруких, Т. А. Филипова, А. Г. Макеева. – Москва : ООО Нестле Фуд, 2003. – 224 с.
* Мирер, А. И. Анатомия человека / А. И. Мирер. – Москва : Издательский дом ОНИКС 21 век, 2002. - 88 с.
* Анатомические модели человеческого тела -2 шт.

**Кадровое обеспечение**: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

**Формы аттестации**

**Формы промежуточной аттестации и аттестации по завершению освоения содержания программы**

При подведении итогов реализации программы заполняется индивидуальная диагностическая карта, в которой отслеживается качество освоения программы каждым учащимся:

* вводная диагностика – определение начального уровня подготовки учащихся, имеющихся у них знаний, умений и навыков, связанных с предстоящей деятельностью;
* промежуточная диагностика – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения (устный опрос, демонстрация творческих работ);
* итоговая диагностика – проводится по завершению программы в конце учебного года.

Форма проведения итоговой диагностики **-** защита портфолио здоровья.

**Оценочные материалы**

Оценивание творческих работ происходит посредством наблюдения, контроля за самостоятельной, творческой работой. При подведении итогов реализации программы заполняется индивидуальная диагностическая карта, в которой отслеживается качество освоения программы каждым учащимся. Пакет диагностических методик с указанием критериев и показателей по задачам программы представлен в оценочных материалах.

**Диагностическая карта.** **Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И. учащегося** | **Показатели к диагностической карте** | | | | | | | | | | **Итого** | | | **Уровень освоения программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | В | С | Н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели к диагностической карте**

1. Знание органов и частей тела человека, их функции.
2. Знание признаков отличия состояния здоровья от состояния болезни.
3. Знание некоторых медицинских терминов.
4. Знание о пагубности вредных привычек.
5. Знание основ личной безопасности и умение оказывать первую доврачебную помощь.
6. Соблюдение правил безопасного поведения в общественных местах (на дороге, при наводнении, пожаре или встрече с подозрительным человеком и пр.).
7. Соблюдение правил личной гигиены (ногти, прическа, опрятность, носовой платок).
8. Умение проводить самообследование собственного организма.
9. Соблюдение элементарных правил режима дня и питания.
10. Проявление интереса к опытно-исследовательской и творческой деятельности (участие в конкурсах, акциях по пропаганде ЗОЖ).

**Критерии оценки уровня освоения программы**

Высокий уровень – вопросы отвечает четко, уверенно; владеет терминологией; выполняет задание без ошибок, самостоятельно; следит за внешним видом, соблюдает правила поведения в общественных местах; активно пропагандирует ЗОЖ, регулярно участвует в конкурсах.

Средний уровень – на вопросы отвечает не четко, дает неполный ответ; допускает небольшие ошибки в терминологии; при выполнении заданий иногда обращается за помощью к педагогу; самостоятельно устраняет неопрятность внешнего вида; иногда нарушает правила поведения в общественных местах; по просьбе педагога пропагандирует ЗОЖ, иногда участвует в конкурсах.

Низкий уровень – в ответах на вопросы допускает неточности, терминологией владеет не в полном объеме; при выполнении заданий часто обращается за помощью к педагогу; устраняет неопрятность внешнего вида по указанию педагога; не всегда соблюдает правила поведения в общественных местах; в пропаганде ЗОЖ и конкурсном движении не участвует.

Уровень усвоения определяется при наблюдении за текущей деятельностью на занятии, выполнении контрольных заданий, упражнений и в беседах на темы занятий.

Результат оценивается в баллах: отсутствие – 0; поведение формируется –1; поведение сформировано –2.

Максимальный суммарный балл – 22

*Критерии оценки уровня освоения программы:*

Высокий уровень: 22-16 б.

Средний уровень: 15-11 б.

Низкий уровень: 10-6 б.

**Диагностическая карта. Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И. учащегося** | **Показатели к диагностической карте** | | | | | | | | | | | **Итого** | | | **Уровень освоения программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | В | С | Н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели к диагностической карте**

1. Знание органов и частей тела человека, их функционального предназначения.
2. Знание признаков отличия состояния здоровья от состояния болезни.
3. Знание некоторых медицинских терминов.
4. Знание о пагубности вредных привычек.
5. Знание правил профилактики простудных заболеваний, заболеваний зубов, острых кишечных инфекций и др.
6. Соблюдение правил безопасного поведения (на дороге, при наводнении, пожаре или встрече с подозрительным человеком, аккуратного обращения с лекарствами).
7. Соблюдение правил личной гигиены (ногти, прическа, опрятность, носовой платок).
8. Умение проводить самодиагностику, самообследование собственного организма.
9. Знание об элементарных правилах режима дня и питания.
10. Пропаганда знаний о здоровом образе жизни, участие в акциях, конкурсах.
11. Проявление интереса к опытно-исследовательской и творческой деятельности (участие в конкурсах).

**Критерии оценки уровня освоения программы**

Высокий уровень – вопросы отвечает четко, уверенно; владеет терминологией; выполняет задание без ошибок, самостоятельно; следит за внешним видом, соблюдает правила поведения в общественных местах; активно пропагандирует ЗОЖ, регулярно участвует в конкурсах.

Средний уровень – на вопросы отвечает не четко, дает неполный ответ; допускает небольшие ошибки в терминологии; при выполнении заданий иногда обращается за помощью к педагогу; самостоятельно устраняет неопрятность внешнего вида; иногда нарушает правила поведения в общественных местах; по просьбе педагога пропагандирует ЗОЖ, иногда участвует в конкурсах.

Низкий уровень – в ответах на вопросы допускает неточности, терминологией владеет не в полном объеме; при выполнении заданий часто обращается за помощью к педагогу; устраняет неопрятность внешнего вида по указанию педагога; не всегда соблюдает правила поведения в общественных местах; в пропаганде ЗОЖ и конкурсном движении не участвует.

Уровень усвоения определяется при наблюдении за текущей деятельностью на занятии, выполнении контрольных заданий, упражнений и в беседах на темы занятий.

Результат оценивается в баллах: отсутствие – 0; поведение формируется –1; поведение сформировано –2.

Максимальный суммарный балл – 22

*Критерии оценки уровня освоения программы:*

Высокий уровень: 22-16 б.

Средний уровень: 15-11 б.

Низкий уровень: 10-6 б.

Диагностическая карта

по защите портфолио

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия,**  **имя учащегося** | **Показатели к диагностической карте** | | | | | | **Итого** | | | **Уровень освоения программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Защита портфолио здоровья** (очно / дистанционно) – форма проведения итоговой диагностики

**Показатели к диагностической карте:**

1. Наполненность портфолио (оригинальность и нестандартный подход).

2. Соответствие содержания предложенным разделам.

3. Эстетичность и аккуратность оформления.

4. Качество выступления (уверенность, выразительность).

5. Знание материала (четкость изложения).

6. Умение лаконично отвечать на вопросы.

**Критерии оценки защиты портфолио:**

Высокий уровень – работа выполнена оригинально и эстетично в соответствии с предложенными разделами, изложение материала уверенное и выразительное, на вопросы отвечает четко.

Средний уровень - работа выполнена эстетично, но без изюминки (обычно!), разделы не в полном объеме, изложение материала неуверенное, на вопросы отвечает не четко.

Низкий уровень - работа выполнена не аккуратно, разделы не прослеживаются, изложение материала робкое, неумение отвечать на вопросы (показатели публичного выступления находятся в стадии формирования).

**Методические материалы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя» рассчитана на здоровых детей 7-11 лет и детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте 7-18 лет. Особенностью организации образовательной деятельности является практико-ориентированный характер занятий, теоретический материал дается на каждом занятии через практическую и игровую деятельность.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (точечный самомассаж, техника чистки зубов, определение пульса, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательная гимнастика и пр.), необходимые для развития навыков ребенка.

С целью поддержания устойчивого внимания и активизации учащихся, устное объяснение информационного материала сочетается с применением наглядных пособий, дидактического материала, технических средств обучения, связываем учебный материал с жизнью, практикой, опытом учащихся.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на поисковую активность детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

На основании Концепции сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования, а также в рамках реализации МИП «Личностно-профессиональное самоопределение обучающихся в социуме в формате интеграции общего и дополнительного образования», программа имеет профориентационное содержание, осуществляющееся через организацию игровой деятельности учащихся с элементами профессиональных проб.

**Описание технологий и методов обучения и воспитания**

В процессе реализации программы используются личностно-ориентированная, здоровьесберегающая технологии, технология проектной деятельности и коллективного творчества, что способствует лучшему освоению материала программы, развитию технических способностей учащихся, метапредметных компетенций и личностных качеств учащихся.

Для воспитания нравственных качеств, культуры здоровья, формирования мотивации на здоровый образ жизни и обеспечения физического и психического саморазвития младших школьников, программой предусмотрены следующие основные методы:

* объяснительно-иллюстративные (демонстрация плакатов, иллюстраций, работа по таблицам, схемам, показ видеоматериалов, беседа, объяснение);
* репродуктивные (показ педагогом приемов исполнения, работа по образцам, игровые упражнения, упражнения-тесты);
* частично-поисковые (выполнение вариативных заданий);
* творческие (творческие задания, конструирование моделей, зарисовки);
* исследовательские (исследование свойств воды, физических способностей ребенка, определение пульса, слуха, математический расчет мощности сердца, ЖЗЛ – жизненный объем легких и пр.)

**Формы организации учебного занятия**

Основной формой организации проведения занятий с учетом возрастных психологических особенностей учащихся, целей и задач программы является практическое занятие. Они, как правило, наполняются игровыми сюжетами, вызывающими эмоциональный отклик учащихся, сопровождаются сказочными персонажами, могут быть разных видов и форм: занятие - путешествие, беседа, практическое занятие, занятие-игра, театрализация, диагностическое занятие, защита портфолио.

**Особенности организации образовательной деятельности**

Особенностью в организации образовательного процесса является очная, очно-заочная форма обучения. Программа рассчитана на здоровых детей 7-11 лет и детей с ОВЗ.

Реализация программы возможна как в формате групповых занятий, так и индивидуально в соответствии с индивидуальным учебным планом в зависимости от особенностей развития ребенка. Учащиеся с тяжелой формой заболевания (задержка психического развития, умственная отсталость, детский церебральный паралич, расстройство аутистического спектра) могут заниматься в сопровождении взрослого (родителя).

Фронтальная форма: продуманная система поощрений и порицаний; организационная и содержательная поддержка со стороны педагога; четкий инструктаж (игра-путешествие, беседа, занятие-игра, просмотр видео и пр.);

Групповая форма: владение педагогом приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности (работа по картинкам, исследовательская деятельность, игровая деятельность с элементами профессиональных проб).

Индивидуальная форма: предполагает работу педагога с отдельным учащимся индивидуально.

Особенностью организации образовательной деятельности является возможность проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что обеспечивает освоение учащимися образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения учащихся.

Учитывая возможность проведения занятий в различных режимах (2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа), представлены два варианта календарного учебного графика, вносятся коррективы в КУГ на текущий учебный год.

При реализации программы осуществляется учет достижений учащихся по результатам их участия в конкурсах.

В летний период занятия могут быть реализованы в рамках самостоятельного освоения учащимися программы в соответствии с содержанием программы (Приложение 2). Формой контроля является портфолио учащегося.

**Формы работы при реализации программы**

Реализация программы предполагает использование следующих форм организации учебного занятия:

* *фронтальные*: игра-путешествие, беседа, практическая работа в тетрадях, занятие-игра, игра, выставки и пр.;
* *групповые*: соревнования, работа по карточкам, настольно-печатные игры, опытно-исследовательская деятельность;
* *индивидуальные*: тесты, работа по карточкам, наблюдения.

Основной формой занятия являются практическое и игровое занятие.

**Алгоритм учебного занятия**

* организационный момент;
* знакомство учащихся с новой темой;
* работа над основной темой занятия;
* выполнение практического задания;
* рефлексия, подведение итогов: обсуждение выполненных работ, выставка.

Подведение итогов проходит в таких формах, как беседа, диагностика, практическая работа, разбор ситуаций, работа с портфолио и защита портфолио здоровья.

**Дидактические материалы**

**Перечень и описание методических и дидактических материалов**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | ***Название материала*** |
|  | Дидактическая игра «Кто больной, а кто здоровый?» |
|  | Дидактическая игра «Пять помощников» |
|  | Дидактическая игра «Что здесь лишнее» |
|  | Дидактическая игра «Дорисуй лицо» |
|  | Дидактическая игра «Мои помощники» |
|  | Дидактическая игра «Определи настроение» |
|  | Дидактическая игра «Исключи лишнее слово» |
|  | Дидактическая игра «Найди ошибку» |
|  | Дидактическая игра «Определи правильно» |
|  | Дидактическая игра «Помоги зубику» |
|  | Дидактическая игра «Полезные и неполезные продукты» |
|  | Динамическая игра «Поезд» |
|  | Дидактическая игра «Угадай-ка» |
|  | Кроссворд «Откуда берутся болезни» |
|  | Ребусы «Отгадай слово» |
|  | Дидактическая игра «К какому доктору обратиться?» |
|  | Дидактическая игра «Чего не должно быть» |
|  | Игротека «Найди преступника» |
|  | Игротека «Клетки человека» |
|  | Трехмерная модель «Узнай свое тело изнутри» |
|  | Анатомические модели человеческого тела |
|  | Наглядные пособия:  «Откуда берутся болезни»  «Пищеварительная система»  «Кровеносная система»  «Пирамида суточного питания»  «Кроссворд «Витамины»  «Клетки человека»  «Отделы головного мозга»  «Замки настроения» |
|  | Плакаты:  «Строение тела человека»  «Режим дня»  «Румяные щечки для сына и дочки»  «Как правильно есть?»  «Нервная система человека» |
|  | Буклеты для родителей «Программа о правильном питании» |
|  | РС-диск «ПДД для малышей»  РС-диск «ПДД для малышей: как вести себя на улице»  Диск «Мультипликационные «Уроки осторожности» |
|  | Развивающая книжка «Светофор» |
|  | Книжка «Сказка о правильном питании «Чудо-репка» |
|  | Развивающая игра «Валеология: зубы, зрение, слух» |
|  | Развивающая игра «Валеология: кожа, питание, сон» |
|  | Развивающая игра «Как избежать неприятностей?» |

**План воспитательной работы** **детского объединения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Единая воспитательная тема учреждения** | **Мероприятия творческого объединения** |
| 1. | сентябрь | «Знакомьтесь – это МЫ!» | Родительское собрание «Здравствуйте! Будем знакомы» |
| 2. | октябрь | «Дети. Техника. Творчество» | Викторина «Угадай-ка» |
| 3. | ноябрь | «Вся жизнь в твоих руках» | «Мамы разные нужны, мамы всякие важны» |
| 4. | декабрь | «Пора чудес и волшебства» | Новогодняя развлекательная программа «Новогоднее настроение» |
| 5. | январь | «Безопасность детства» | Беседы и презентации о безопасности на улице и дома |
| 6. | февраль | «Это нашей истории строки» | Беседа «История нашего города» |
| 7. | март | Профи-час: «Будь человеком, человек» | Беседа «Что значит быть настоящим человеком и хорошим профессионалом?» Встреча с представителем профессии «Повар» |
| 8. | апрель | Профи-час: «Говорим здоровью – «ДА!» | Встреча представителем профессии «Врач». Викторина «Если хочешь быть здоровым…» |
| 9. | май | «Славе – не меркнуть! Традициям – жить!» | Презентация «Этих дней не смолкнет слава», приуроченных празднованию Дня Победы |
| 10. | июнь | «Территория детства» | Игровая программа «Здравствуй, лето!» |

**Список используемой литературы**

***Для педагога:***

1. Артаментова, Л. А. Азбука биологии. Наследственность : учебное пособие для начальной школы: (Программа развивающего обучения) / Л. А. Артаментова, А. М. Федота. – Москва : Дом педагогики, 2001. – 72с. - [yandex.ru/images](https://yandex.ru/images?uinfo=sw-1366-sh-768-ww-726-wh-605-pd-1-wp-16x9_1366x768-lt-823)
2. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании : занятия, конкурсы, праздники, викторины, соревнования / М. М. Безруких, Т. А. Филипова, А. Г. Макеева. – Москва : ООО Нестле Фуд, 2003. – 224 с.
3. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании : методическое пособие. / М. М. Безруких, Т. А. Филипова, А. Г. Макеева. – Москва : ОЛМА – ПРЕСС Инвест, 2002.- 80с.
4. Люцис, К. Азбука здоровья в картинках / К. Люцис. – Москва : Русское энциклопедическое товарищество, 2004. - 64 с. - (Готовимся к школе)
5. Лях, В. И. Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2013. – 192 с.
6. Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений [Текст] // Вестник образования, 2001. - №12 - С. 24-67.
7. Мельничук, В. М. Я и Мое здоровье : методическое пособие для учителей начальных классов по валеологии. Второй класс / В. М. Мельничук. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 2000. – 45 с.
8. Мирер, А. И. Анатомия человека / А. И. Мирер. - М.: Издательский дом ОНИКС 21 век, 2002. - 88 с.
9. Обухова, Л. А. 135 уроков здоровья, или школа докторов природы / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. - Издательство Вако, 2-е издание, переработанное, 2014. - 288 с. (Серия: «Мастерская учителя»).
10. Юдин, Г. Н. Главное чудо света / Г. Н. Юдин. – Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2002.- 175 с.

***Для учащихся:***

1. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании : рабочая тетрадь / М. М. Безруких, А.Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – Москва : Nestle, 2018. – 72 [1] с. : ил. – ISBN 978-5-00111-196-2
2. Зайцев, Г. К. Уроки Мойдодыра / Г. К. Зайцев. - СПб. : Изд-во Детство-пресс, 2010. - 32с.
3. Зайцев, Г. К. Уроки Айболита. Расти здоровым / Г. К. Зайцев. - СПб. : Изд-во Детство- пресс, 2011.- 40с.
4. Мельничук, В. М. Дневничок – здоровячок : Рабочая тетрадь для учащихся начальной школы. 3 класс. / В. М. Мельничук. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 2011. Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57171](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57171) . – На рус. яз. – ISBN 5- 94087-066-Х.
5. Учимся понимать друг друга / С. Е. Гаврина, Н. Л. Кутявина, И. Г. Топоркова и др. – Москва : ОЛИСС, ДЕЛЬТА, 2005. – 64 с.

***Перечень информационно-методических материалов***

1. Чистка зубов // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=37mSNlm8y6I>
2. Пазл «Из чего состоит?» - нервная, дыхательная, сердечно-сосудистая и пищеварительная система. (Итоговая работа «Укажи все элементы системы органов человека») // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=p1kzf7ubj17>
3. Онлайн – занятие по теме «Притча о матери» // Электронный видеосайт YouTube Режим доступа: https://yo utu.be/Wycq5Vyp2us
4. Игра-упражнение «Найди пару» по теме «Орган зрения» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=p52i9wc1k16>
5. Упражнение «Сортировка картинок» по теме «Части тела человека» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/3246660>
6. Упражнение «Сортировка картинок» по теме «Органы пищеварения» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/395556>
7. Упражнение «Классификация». Артерии и вены человека// Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=p7z7imhec01>
8. Видео-фильм по теме «Из жизни клетки» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pr86hcqsa16>
9. Викторина «Выбери правильный ответ» по теме «Витамины и их роль в организме» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/2984663>
10. Упражнение-тест «Хронологическая линейка» по теме «Найдите порядок деления клетки» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=p7s85r0yk16>
11. Игра-упражнение «Классификация» по теме «Съедобные-несъедобные» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=piv80z2nc01>
12. Упражнение «Найди пару» по теме Органы дыхательной системы» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=ppkoioszj16>
13. Игра-упражнение «Сортировка картинок» по теме «Внутренние органы человека» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=pvahuzthc18>
14. Игра-упражнение «Заполни пропуски» по теме «Строение зуба» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=pivmyuhnc18>
15. Игра-упражнение «Сортировка картинок» по теме «Строение головного мозга» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=p41oj35yn19>
16. Пазл «Угадай-ка» по теме «Из чего состоит?» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/3192076>
17. Игра-упражнение «Найди пару» по теме «Сопоставить рисунок с определением (названием органа)» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/3190114>
18. Игра «Парочки» по теме «Определи функцию системы человека» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/3190516>
19. Кроссворд по теме «Пищеварительный тракт» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=pqfwb81rt20>
20. Сортировка ответов «Да или Нет» по теме «Правила безопасного поведения» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/watch?v=pabsuna8c20>
21. Игра «Найди пару» по теме «Знаки безопасности на улице и в помещении» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/3243612>
22. Упражнение «Найди соответствия и объедини в пары» по теме «Правила ЗОЖ» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/3245011>
23. Обучающий мультфильм «Смешарики. Азбука безопасности» по теме «Я-пешеход» // Электронный видеосайт YouTube – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Kak-XRnT5GI>;
24. Упражнение-тест «Подбери правильный ответ». Глоссарий по теме «Мы и наше здоровье». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>
25. Упражнение «Совмести карточки» по теме «Первая помощь». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>
26. Сортировка заданий «Польза или вред» по теме «Полезные привычки». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>
27. Упражнение «Подбери нужное слово» по теме «Правила правильной осанки». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>

Игра «Распредели правильно» по теме «Полезные продукты». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>

1. Игра «Совмести картинки» по теме «Источники питательных веществ». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>
2. Игра «Распредели правильно» по теме «Закаливание организма». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>
3. Кроссворд по теме «Мы и наше здоровье» Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>
4. Онлайн-занятие по теме «Пальчиковая гимнастика» // Электронный видеосайт YouTube Режим доступа <https://youtu.be/_EuUJXE5HY>
5. Видео-передача «Все будет хорошо» Самомассаж за 5 минут избавит от заложенности носа и насморка! // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXMM63iYGFw>

О самом главном: Боль в ухе// Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=AMEYTOGVvzE>

**Приложение 1. Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

Программа «Познай себя»

Год обучения\_1

Группа № \_\_\_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-**  **во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | Вводная диагностика. Беседа | 1 | Вводное занятие. Знакомство | Диагностические карты.  Знакомство с портфолио здоровья |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Правила поведения в транспорте | Разбор опасных ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Правила поведения на улице | Разбор опасных ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Путешествие по стране дорожных знаков. Игра «Я - пешеход» | Игра |
|  |  | Беседа | 1 | Правила поведения на воде | Разбор опасных ситуаций |
|  |  | Ролевая игра | 1 | «Ловушки» в быту | Разбор опасных ситуаций |
|  |  | Занятие-игра | 1 | Первая помощь при укусах, отравлениях, ожогах | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Первая помощь при обморожении, порезах, травмах | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Правила обращения с огнем. Викторина «Не шути с  огнем» | Викторина |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Моё портфолио здоровья | Работа с портфолио здоровья |
|  |  | Беседа | 1 | Откуда берутся болезни | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Причины и признаки болезни | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кто нас лечит. Направления профессии «Врач» | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Как вести себя во время болезни | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Осторожно – лекарство! | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Прививки от болезней | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Доктора природы | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кроссворд «Мы и наше здоровье» | Практическая работа |
|  |  | Ролевая игра | 1 | Клетка - основа жизни | Творческая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Наследственность и среда | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Семья. Родные и близкие | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Родословная. Сходство и различие | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Скелет – наша опора | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Секреты скелета | Упражнения для осанки |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Работа мышц | Упражнения для мышц |
|  |  | Практическое занятие |  | Режим дня. Здоровый сон | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Нервная система | Практическое задание |
|  |  | Круглый стол | 1 | Как работает мозг? | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Внутренние органы | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Мое портфолио здоровья | Работа с портфолио. Промежуточная диагностика |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Режим и культура питания | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Состав пищи. Врач-диетолог | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Питание в разное время года | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Питание для спортсменов | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кто готовит пищу. Направления профессии «Повар» | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Сервируем стол | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Молоко и молочные продукты. Профессия «Доярка» | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Блюда из зерна. Профессия «Хлебороб» | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Лесная пища | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Блюда из рыбы | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Дары моря. Повар-сушист | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кулинарное путешествие | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Продукты ограничены. Что приготовить? | Практическая работа |
|  |  | Круглый стол | 1 | Правила этикета | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Пирамида питания | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Совместимость продуктов | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Моё портфолио здоровья | Презентация  портфолио здоровья |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Как мы дышим? | Практическая работа |
|  |  | Театрализация | 1 | Носовое дыхание | Практическая работа |
|  |  | Беседа |  | Органы дыхания | Самодиагностика |
|  |  | Беседа | 1 | Курению - НЕТ | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Маскарад вредных привычек | Демонстрация навыков и умений |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кровь. Кислородно-питательный обмен | Практическая работа |
|  |  | Занятие – путешествие | 1 | Мое сердечко. Советы врача-кардиолога | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Путешествие по рекам крови | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кто поедает микробов? | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Работа почек | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Глаза. Гигиена зрения | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Уши. Гигиена слуха | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | В мире запахов. Мой нос | Практическое задание |
|  |  | Беседа | 1 | Язык. Зоны языка | Техника чистки зубов |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Забота о коже | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Человек – главное чудо света | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Точки здоровья. Закаливание | Практическое задание |
|  |  | Беседа | 1 | Сезонный выбор одежды | Практическое задание |
|  |  | Беседа | 1 | Солнечные ванны: польза и вред | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Здоровый образ жизни | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Мое настроение дома и в школе | Экран настроений |
|  |  | Беседа | 1 | Как управлять эмоциями | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Профилактика стресса | Устный опрос |
|  |  | Беседа | 1 | Я и другие. Учимся делать добро | Самообследование |
|  |  | Защита портфолио | 1 | Моё портфолио здоровья | Диагностические карты.  Защита портфолио здоровья |
|  |  | Всего | 72 |  |  |

**Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

ДООП «Познай себя»

Год обучения\_2

Группа №\_\_\_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | Диагностическое занятие | 1 | Вводное занятие | Вводная диагностика. |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Знакомство с портфолио здоровья | Работа с портфолио здоровья |
|  |  | Беседа | 1 | Эмоциональное здоровье. Врач-невролог | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Сохрани себя здоровым. Врач-терапевт | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Помоги себе сам | Точечный массаж, дыхательная гимнастика |
|  |  | Беседа | 1 | Здоровый образ жизни | Работа с портфолио здоровья |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Здоровье - это здорово | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Продукты разные нужны, блюда разные важны | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Состав пищи. Врач-диетолог | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Правила правильного питания. Направления профессии «Повар» | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Режим и культура питания | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Энергия жизни | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Где и как мы едим | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Ты-покупатель | Практическая работа |
|  |  | Беседа |  | Ты готовишь себе и друзьям. Профессия «Кондитер» | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кухни разных народов | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кулинарная история | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Как питались на Руси и в России | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Необычное кулинарное путешествие | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Питание в разное время года | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Несовместимость продуктов | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Обработка продуктов | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Пищевые отравления. I помощь | Устный опрос |
|  |  | Игра | 1 | Пирамида здорового питания | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Экологии. Природа. Человек | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Что вредит здоровью? | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Природные факторы, вредящие здоровью | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Доктор Природа | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Босохождение и здоровье | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Фитонцидные растения | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Моржевание | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Загар: польза или вред |  |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Работа с портфолио здоровья | Промежуточная диагностика |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Уверенность и бесстрашие | Устный опрос |
|  |  | Беседа | 1 | Я и другие | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Цена дружбы | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Почему одному тяжело? | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Умение общаться | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Обида. Поступки друзей | Разбор ситуаций |
|  |  | Диагностическое занятие | 1 | Конфликты | Разбор ситуаций |
|  |  | Беседа | 1 | Как относиться к подаркам | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Неправда. Обман | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Непослушание | Советы родителей.  Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Воспитание сдержанности | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Наказание | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Нехорошие слова и поступки | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Вредные привычки | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Скелет. Мышцы | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кровеносная система | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Моё сердечко. Врач-кардиолог | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Органы дыхания. Врач-пульмонолог | Упражнения на дыхание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Профилактика простуды | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Органы пищеварения | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Пищеварительная система | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Органы выделения | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Строение организма | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Гигиена тела | Устный опрос |
|  |  | Беседа | 1 | Гигиена одежды | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Вредные привычки и красивые зубы | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Гигиена рта. Врач-стоматолог | Техника чистки зубов |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Гигиена глаз. Врач-окулист | Гимнастика для глаз |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Гигиена органа слуха. Инородное тело | Игра |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Влияние шума на слух | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Дышим носом. ЛОР-врач | Точечный массаж при простуде |
|  |  | Беседа | 1 | Экстремальная ситуация | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Служба спасения. Телефоны доверия | Игра |
|  |  | Беседа | 1 | Вредные привычки. Сделай выбор | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Злой волшебник – табак | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Злой волшебник - алкоголь | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Злой волшебник - наркотик | Разбор ситуаций |
|  |  | Беседа | 1 | Тренинг безопасного поведения | Итоговая диагностика |
|  |  | Диагностическое занятие | 1 | Моё портфолио здоровья | Защита портфолио здоровья |
|  |  | Всего | 72 |  |  |

**Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Общее** | **Теория** | **Практика** |
|  | Здоровый образ жизни | 1 | 0,25 | 0,75 | Портфолио учащегося |
|  | Клетка – основа жизни | 1 | 0,25 | 0,75 | Портфолио учащегося |
|  | Лесная пища | 1 | 0,25 | 0,75 | Портфолио учащегося |
|  | Кроссворд «Мы и наше здоровье» | 1 | 0,25 | 0,75 | Портфолио учащегося |
|  | **Итого** | **4** | **1** | **3** |  |

**Содержание. Первый год обучения**

**ТЕМА 1. Здоровый образ жизни**

*Теория.* Что такое здоровый образ жизни? Составляющие ЗОЖ. Зачем надо быть здоровым?

*Практика.* Сочинение «Мой здоровый образ жизни», игра в зарядку.

*Форма контроля.* Портфолио учащегося.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Упражнение «Найди соответствия и объедини в пары» по теме «Правила ЗОЖ»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3245011>.

**ТЕМА 2. Клетка – основа жизни**

*Теория.* Множество и разнообразие клеток нашего организма. Для чего нужен папа? Удивительные превращения новой клетки. День рождения.

*Практика*. Подсчет, сколько воды в моем организме, лепка «Мозаика из клеток».

*Форма контроля.* Практическая работа.

Видео-фильм по теме «Из жизни клетки» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=pr86hcqsa16>;

Упражнение-тест «Хронологическая линейка» по теме «Найдите порядок деления клетки» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=p7s85r0yk16>;

Упражнение «Сортировка картинок» по теме «Части тела человека» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3246660>;

Пазл «Угадай-ка» по теме «Из чего состоит?» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3192076>;

**ТЕМА 3.** Л**есная пища**

*Теория.*  Какую пищу можно найти в лесу. Ядовитые травы и грибы.

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 4, тест 6. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru); Игра-упражнение «Классификация» по теме «Съедобные-несъедобные»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=piv80z2nc01>.

**ТЕМА 4. Кроссворд «Мы и наше здоровье»**

*Теория.* Правила заполнения кроссворда.

*Практика.* Разгадывание кроссвордов. Кроссворд «Мы и наше здоровье».

*Форма контроля.* Практическая работа.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Упражнение-тест «Подбери правильный ответ». Глоссарий по теме «Мы и наше здоровье». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>; Кроссворд по теме «Мы и наше здоровье» Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>.

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Общее** | **Теория** | **Практика** |
|  | Пирамида здорового питания | 1 | 0,5 | 0,5 | Портфолио учащегося |
|  | Пищевые отравления. Первая помощь | 1 | 0,5 | 0,5 | Портфолио учащегося |
|  | Дышим носом. ЛОР-врач | 1 | 0,5 | 0,5 | Портфолио учащегося |
|  | Загар: польза или вред | 1 | 0,5 | 0,5 | Портфолио учащегося |
|  | **Итого** | **4** | **2** | **2** |  |

**Содержание. Второй год обучения**

**ТЕМА 1. Пирамида здорового питания**

*Теория.* Питание – основа жизни. Здоровая пища для всей семьи. Пирамида питания.

*Практика.* Пирамида правильного питания. Салат «Красота и здоровье».

*Форма контроля.* Портфолио учащегося.

**ТЕМА 2.**  **Пищевые отравления. Первая помощь**

*Теория.*  Пищевые отравления. Первая помощь.

*Практика.* Игра «Съедобное-несъедобное». Памятка «Алгоритм действий».

*Форма контроля.* Портфолио учащегося.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Игра-упражнение «Классификация» по теме «Съедобные-несъедобные»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=piv80z2nc01>;

Упражнение «Совмести карточки» по теме «Первая помощь». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>.

**ТЕМА 3. Дышим носом. ЛОР-врач**

*Теория.* Строение носа. Как мы различаем запахи? Носовое дыхание. Кто такой ЛОР? Инструменты ЛОР-врача.

*Практика*. Зарисовка «Строение носа». Игра «Определи по запаху».

*Форма контроля.* Точечный массаж при простуде.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Видео-передача «Всё будет хорошо» Самомассаж за 5 минут избавит от заложенности носа и насморка! // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXMM63iYGFw>;

**ТЕМА 4.** **Загар: польза или вред**

*Теория.* Доктор Солнце. Всего хорошо в меру. Солнечные ожоги. Первая помощь.

*Практика.* Определение пульса. Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Портфолио учащегося.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:* Упражнение-тест «Подбери правильный ответ». Глоссарий по теме «Мы и наше здоровье». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>