Приложение 2

**Календарно-тематический план реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Сроки |
| 1 | Диагностический этап | 2 |  |
| 2 | Практический этап | 36 |  |
| 3 | Обобщающий этап | 2 |  |

**Первый год обучения**

**1. Диагностический этап**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Форма проведения | Кол-во часов  (теория) | Кол-во часов  (практич. занятия) |
| 1.1 | Самооценка уровня здоровья учащимися 5-7 классов | Тест |  | 1 |
| 1.2 | ЗОЖ  для учащихся 5—7 класса [<Приложение 3>](приложение%203.docx) | Анкета |  | 1 |
| Итого |  |  |  | 2 |

**2. Практические занятия по ЗОЖ**

Деятельностный этап

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Форма проведения | Кол-во часов  (теория) | Кол-во часов  (практич. занятия) |
| 2.1 | Основные правила здорового образа жизни | Беседа | 1 |  |
| 2.2 | Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни | Беседа | 1 |  |
| 2.3 | Режим дня – основа здорового образа жизни | Устный журнал | 1 |  |
| 2.4 | Глаза: правильный уход, гимнастика | Практическое занятие |  | 1 |
| 2.5 | Правильная осанка – залог красивой фигуры и здоровья девочки | Рассказ с презентацией | 1 |  |
| 2.6 | «Здоровье – самое ценное достояние человека» | Тренинг |  | 1 |
| 2.7 | «Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей | Беседа. Дегустация блюд из овощей | 1 |  |
| 2.8 | Комплексы ежедневной зарядки | Практическое занятие |  | 1 |
| 2.9 | Уход за руками, ногтями, локтями | Практическое занятие |  | 1 |
| 2.10 | Психоэмоциональное состояние девочек. «Как преодолеть плохое настроение?» | Тренинг c психологом | 1 |  |
| 2.11 | Одеться по погоде – как это? | Беседа - диалог | 1 |  |
| 2.12 | «Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека | Круглый стол с элементами викторины | 1 |  |
| 2.13 | Предупреждения нарушения осанки и плоскостопия | Игровое занятие |  | 1 |
| 2.14 | Правила ухода за ногами и ступнями | Беседа | 1 |  |
| 2.15 | Первая помощь при поражении органов дыхания | Беседа медика | 1 |  |
| 2.16 | Как закаляться. Обтирание и обливание | Беседа - диалог | 1 |  |
| 2.17 | Нездоровый рекорд | Просмотр м/ф | 1 |  |
| 2.18 | На зарядку становись! | Викторина | 1 |  |
| 2.19 | Уход за телом: личная гигиена, гимнастика, массаж | Советы | 1 |  |
| 2.20 | Ожог, обморожение. Первая помощь при ожогах и обморожениях | Практикум  (медицинский работник) |  | 1 |
| 2.21 | Опасные удовольствия: телевизор, компьютер | Рассказ с презентацией | 1 |  |
| 2.22 | «О чем расскажет упаковка» | Практическое занятие |  | 1 |
| 2.23 | Туризм | Презентация | 1 |  |
| 2.24 | Типы волос, уход за волосами | Практическое занятие |  | 1 |
| 2.25 | Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. | Беседа с элементами инструктажа | 1 |  |
| 2.26 | Опасные удовольствия: сотовый телефон | Просмотр видеоролика | 1 |  |
| 2.27 | «Будь здоров» | Конкурс рисунков |  | 1 |
| 2.28 | В здоровом теле – здоровый дух | Викторина | 1 |  |
| 2.29 | «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние | Беседа социального педагога | 1 |  |
| 2.30 | Физкультминутки. Их роль в жизни человека. | Беседа с элементами практикума |  | 1 |
| 2.31 | Букет целебных трав | Конкурс рисунков |  | 1 |
| 2.32 | «Азбука здоровья» | Викторина | 1 |  |
| 2.33 | Здоровое питание - часть здорового образа жизни | Ролевая игра |  | 1 |
| 2.34 | Оформление плаката «Движение – жизнь!» | Практическое занятие |  | 1 |
| 2.35 | Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание) | Ситуативный практикум |  | 1 |
| 2.36 | Движение – основа здоровья | Подвижные игры на свежем воздухе |  | 1 |
| Итого |  |  | 21 | 15 |

**3. Мониторинг уровня владения воспитанниками знаниями о ЗОЖ**

Итоговый этап

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятия | Форма проведения | Кол-во часов  (теория) | Кол-во часов  (практич. занятия) |
| 3.1 | Самооценка уровня здоровья учащимися 5-7 классов | Тест |  | 1 |
| 3.2 | ЗОЖ  для учащихся 5—7 класса | Анкета |  | 1 |
| Итого |  |  |  | 2 |

**Второй год обучения**

Диагностический этап

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Форма проведения | Кол-во часов  (теория) | Кол-во часов  (практич. занятия) |
| 1.1 | Самооценка уровня здоровья учащимися 8-10 классов | Тест |  | 1 |
| 1.2 | Оценка показателей здоровья | Тест |  | 1 |
| 1.3 | Оценка резервов организма | Тест |  | 1 |
| Итого |  |  |  | 3 |

**2. Практические занятия по ЗОЖ**

Деятельностный этап

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Форма проведения | Кол-во часов (теория) | Кол-во часов (практич. занятия) |
| 2.1 | Я выбираю здоровье | Круглый стол | 1 |  |
| 2.2 | Культура питания. Витамины. Микроэлементы | Беседа | 1 |  |
| 2.3 | Секции, кружки и походы – как виды активного отдыха | Беседа с презентацией | 1 |  |
| 2.4 | Уход за кожей и волосами девочки. «Определение типа кожи лица» | Практическая работа |  | 1 |
| 2.5 | Стрессы. Беспокойство | Лекция | 1 |  |
| 2.6 | Энергетики: и плюсы и вред очевидны | Беседа с элементами практикума, просмотр видеоролика |  | 1 |
| 2.7 | Правильное питание – залог здоровья и красоты девочек. «Составление суточного рациона питания для девочки» | Практическая работа |  | 1 |
| 2.8 | Значение физических упражнений для формирования здорового образа жизни | Беседа с элементами практикума |  | 1 |
| 2.9 | Правила ухода за телом | Круглый стол | 1 |  |
| 2.10 | Сон. Гигиена сна | Беседа медика | 1 |  |
| 2.11 | Вода. Ее значение для организма человека | Презентация | 1 |  |
| 2.12 | «Без особого труда, но не детская еда» | Информационное сообщение с элементами беседы | 1 |  |
| 2.13 | Приоритет - здоровье: о пользе ходьбы | Просмотр видеоролика | 1 |  |
| 2.14 | Строение и функции женской репродуктивной системы | Просмотр м/ф «Когда девочка взрослеет» | 1 |  |
| 2.15 | Образ жизни и бессонница | Лекция | 1 |  |
| 2.16 | Приоритет - здоровье: как читать этикетки | Просмотр видеоролика | 1 |  |
| 2.17 | Что есть, а что не есть? | Конкурс рисунков |  | 1 |
| 2.18 | «Правильная осанка – красивая фигура» | Составление памятки |  | 1 |
| 2.19 | Вредные привычки и их влияние на здоровье девушки. | Беседа с просмотром видеоролика | 1 |  |
| 2.20 | Гигиена одежды и обуви | Практическое занятие |  | 1 |
| 2.21 | «Курение – это..» | Конкурс листовок |  | 1 |
| 2.22 | «Лук от семи недуг» (использование продуктов питания при лечении различных заболеваниях) | Беседа | 1 |  |
| 2.23 | Что имеем не храним, потерявши плачем | Ситуативный практикум |  | 1 |
| 2.24 | Веяния современной моды и здоровье (тату и пирсинг) | Вечер вопросов и ответов |  | 1 |
| 2.25 | «Об этом нужно говорить открыто» Профилактика употребления ПАВ | Беседа  (соц. педагог) | 1 |  |
| 2.26 | «В здоровом теле – здоровый дух» | Игра - презентация |  | 1 |
| 2.27 | Пищевые добавки. Хорошо или плохо? | Беседа | 1 |  |
| 2.28 | Спорт и интеллект – понятия совместимые | Круглый стол | 1 |  |
| 2.29 | «Про это…» | Беседа | 1 |  |
| 2.30 | «Человек и его здоровье» | Игра - презентация | 1 |  |
| 2.31 | «Окружающая среда и здоровье человека» | Круглый стол, просмотр видеосюжета | 1 |  |
| 2.32 | Профилактика венерических заболеваний для сохранения здоровья девушек | Беседа - обсуждение | 1 |  |
| 2.33 | «Осаночка, улыбочка, веселые глазки» | Игра с элементами тренинга |  | 1 |
| 2.34 | Я – самая, самая! | Выпуск буклета «Памятка для девочек» |  | 1 |
| Итого |  |  | 21 | 13 |

**3. Мониторинг уровня владения воспитанниками знаниями о ЗОЖ**

Итоговый этап

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятия | Форма проведения | Кол-во часов  (теория) | Кол-во часов (практич. занятия) |
| 3.1 | Самооценка уровня здоровья учащимися 8-10 классов | Тест |  | 1 |
| 3.2 | ЗОЖ  для учащихся 8-10 класса | Анкета |  | 1 |
| 3.3 | Оценка резервов организма | Тест |  | 1 |
| Итого |  |  |  | 3 |