

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с. Рожки Малмыжского района Кировской области**



**ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здорово быть здоровым»
для обучающихся 1-11 классов**

с. Рожки

2024

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с. Рожки Малмыжского района Кировской области**

Утверждено

Директор школы

_____ Г. Н. Толмачева

Приказ № 71 от 31.08.2024 г.

**ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здорово быть здоровым»
для обучающихся 1-11 классов**

с. Рожки

2024

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	5
СОДЕРЖАНИЕ.....	10
Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 1-4 кл.....	10
Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 5-6 кл.....	11
Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 7-9 кл.....	12
Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 10-11 кл.....	13
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	15
Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 1-4 классов	15
Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 5-6 классов	17
Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 7-9 классов	19
Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 10-11 классов.....	20
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-4, 5-9, 10-11-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.

- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здорово быть здоровым».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Целью курса является формирование культуры безопасной

жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

- **Задачи курса:** формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет: формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;

- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;

- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;

- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;

- формирования привычки правильного питания;

- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;

- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;

- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

- ведения активного спортивного образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового

образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить

опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Методическое обеспечение курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Здорово быть здоровым» для учащихся начальной школы (1-4 кл.), основной школы (5-6 кл., 7-9 кл.), средней школы (10-11 кл.), рабочей программой курса.

Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практикоориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

Важно помнить, что внеурочная деятельность требует иного подхода к организации образовательного процесса, оценке результатов деятельности его участников нежели урочная деятельность.

Данный курс рекомендуется для внеурочной деятельности на уровнях начального, основного и среднего общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 1-4 кл.

Тема 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

Тема 2. Движение — это жизнь (10 часа)

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Полезная и здоровая еда (7 часов)

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Ты и другие люди (7 часов)

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 5. Не только школа (4 часа)

Школы бывают разные. Сила ума.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 5-6 кл.

Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился (6 часов)

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 2. Кто умён – тот силён! (10 часов)

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность.

Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? (7 часов)

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 7-9 кл.

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (6 часов)

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

Виды деятельности: беседа, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (10 часов)

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация –

залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё (10 часов)

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (8 часов)

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 10-11 кл.

Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьёт, и спит в покое (6 часов)

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (4 часа)

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.

Виды деятельности: беседа, профориентационных тестов, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой (13 часов)

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 1-4 классов

Примерное тематическое планирование для уровня начального общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часов за 4 года обучения: по 17 ч в 1, 2, 3, 4 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		34	16,5	17,5
Тема 1. Как сохранить здоровье?		6	3	3
1	Мои помощники	1	0,5	0,5
2	Здоровый образ жизни	1	0,5	0,5
3	Что такое режим дня?	1	0,5	0,5
4	Во сне и наяву	1	0,5	0,5
5	Правила безопасности в быту	1	0,5	0,5
6	Кибербезопасность	1	0,5	0,5
Тема 2. Движение — это жизнь		10	5	5
7	Комплекс упражнений утренней	1	0,5	0,5

	гимнастики			
8	Твоя осанка	1	0,5	0,5
9	Спортивные секции	1	0,5	0,5
10	Мама, папа, я — спортивная семья	1	0,5	0,5
11	Физкультминутка	1	0,5	0,5
12	Опора и движение	1	0,5	0,5
13	Что такое правильное дыхание?	1	0,5	0,5
14	Что такое закаливание?	1	0,5	0,5
15	Физкультура в школе	1	0,5	0,5
16	ГТО	1	0,5	0,5
Тема 3. Полезная и здоровая еда		7	3	4
17	Как еда путешествует по нашему организму	1	0,5	0,5
18	«Стройматериалы» для организма	1	0,5	0,5
19	Пирамида здорового питания	3	1	2
20	Режим питания	1	0,5	0,5
21	Готовим вместе с родителями	1	0,5	0,5
Тема 4. Ты и другие люди		7	3,5	3,5
22	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	0,5	0,5
23	Ещё раз про здоровый образ жизни	1	0,5	0,5
24	Ты помогаешь взрослым	1	0,5	0,5

25	Правила для всех	1	0,5	0,5
26	Наши друзья и не только	2	1	1
27	Человек и общество	1	0,5	0,5
Тема 5. Не только школа		4	2	2
28	Школы бывают разные	2	1	1
29	Сила ума	2	1	1

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 5-6 классов

Примерное тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часов за 2 года обучения: по 17 ч в 5, 6 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		34	16	18
Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился		6	3	3
1	Сложный возраст	2	1	1
2	Что значит быть взрослым?	2	1	1

3	Учимся понимать друг друга	2	1	1
Тема 2. Кто умён – тот силён!		10	5	5
4	Развиваем свои способности	2	1	1
5	Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?	2	1	1
6	Творчество – уникальная человеческая способность	2	1	1
7	Движение к достижениям	2	1	1
8	Преодолеваю трудности в учёбе, постигаю свои возможности	2	1	1
Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?		7	3	4
9	Наша сила в витаминах	2	1	1
10	Каждому нужен и обед и ужин	2	1	1
11	Секреты здорового питания	3	1	2
Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух		11	5	6
12	Развиваем основные физические качества	2	1	1
13	Осанка	2	1	1
14	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	1	1
15	Закаляй своё тело с пользой для дела	3	1	2
16	Готовимся сдавать ГТО	2	1	1

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 7-9 классов

Тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 час за 3 года обучения: по 17 ч в 7, 8, 9 классах из расчета 1 час в неделю.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		34	20	31
Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож		6	3,5	2,5
1	Знакомство с собой	1	0,5 1	0,5
2	Встречают по одежке	1		
3	Три правила красоты	1	0,5	0,5
4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1	0,5	0,5
5	Мы такие разные, и всё же	1	0,5	0,5
6	Как управлять эмоциями	1	0,5	0,5
Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к		10	4	6

лицу				
7	Выбираем профессию	3	1	2
8	Создаем портфолио	2	1	1
9	Правильная мотивация – залог успеха	2	1	1
10	Как подготовиться к ОГЭ	3	1	2
Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь		10	4,5	5,5
11	На что расходуется наша энергия	1	1	1
12	Восполняем энергозатраты	2		1
13	Значение воды для нашего организма	2	1	1
14	Выстраиваем гармоничный рацион питания	2	1	1
15	Выбираем свежие и полезные продукты	2	1	1
16	Правила здорового питания	1	0,5	0,5
Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр		8	3	5
17	Развиваем основные физические качества	2	1	1
18	Спорт в нашем селе	3	1	2
19	Готовимся сдавать ГТО	3	1	2

деятельности «Здорово быть здоровым» для 10-11 классов

Тематическое планирование для уровня среднего (полного) общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часа на 2 года обучения: по 17 ч в 10, 11 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		34	13	21
Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое		6	3	3
1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	2	1	1
2	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	1	1
3	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	1	1
Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет		4	2	2
4	Профориентация и выбор профессии	2	1	1

5	Как подготовиться к ЕГЭ	2	1	1
Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой		13	4	9
6	Энергия и энергозатраты	1	1	1
7	Масса тела и калорийность рациона	3		2
8	Физическая нагрузка	2	1	1
9	Водный режим	3	1	2
10	Правила здорового питания	3	1	2
11	Вкусное и полезное меню на неделю	1		1
Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух		11	4	7
12	Возможности вашего организма	2	1	1
13	Спорт и жизнь	1		1
14	Питание и спортивный результат	3	1	2
15	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	2	1	1
16	Опасности малоподвижного образа жизни	2	1	1
17	Готовимся сдавать ГТО	1		1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Расходные материалы		
Аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам)	Комплект	1
Табельные средства для оказания первой помощи: устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей, кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства	Комплект	1
Учебно-наглядные пособия		
Учебные пособия по первой помощи пострадавшим	Комплект	1
Учебный фильм по первой помощи	Шт.	1
Наглядные пособия (слайды, плакаты): способы	Комплект	1

остановки кровотечения, сердечно-легочная реанимация, оптимальные положения и т.п.		
Технические средства обучения		
Мультимедийный проектор	Шт.	1
Экран для демонстрации учебных фильмов	Шт.	1
Персональный компьютер (ноутбук)	Шт.	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»
<http://www.mchs.gov.ru>
5. «Российский Красный крест» www.redcross.ru