

Управление образования администрации Тайгинского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 33»  
Тайгинского городского округа

СОГЛАСОВАНО  
методическим советом  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СОШ №33» ТГО  
Н.В. Егорова  
приказ № 155 от «30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ЕСТЕСТВЕННО – НАУЧНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«В СТРАНЕ ЗДОРОВЬЯ»**

возраст учащихся: 11-13  
срок реализации: 1 года  
общее количество часов: 34 часов

Разработчики:  
Осипенко Татьяна Федоровна,  
педагог дополнительного  
образования;

Тайга, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка .....	3-6
1.2. Цель и задачи программы .....	6
1.3. Содержание программы .....	7-13
1.4. Планируемые результаты .....	13-14
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
2.1. Календарный учебный график .....	14
2.2. Условия реализации программы .....	14
2.3. Формы аттестации / контроля .....	14
2.4. Оценочные материалы .....	15
2.5. Методические материалы .....	15
2.6. Список литературы .....	16-17
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	18-20

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«В стране Здоровья»** (далее Программа) относится к **естественно-научной направленности, имеет стартовый уровень**, носит практико-ориентированный характер.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими образовательную деятельность в системе дополнительного образования:

1. Федеральным Законом РФ № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжением Правительство Российской Федерации № 1726-р от 04.09.2014 г. «Концепция развития дополнительного образования детей»;
4. Письмом Министерства образования и науки России №09-3242 от 18.11.2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
7. Уставом и локальными актами МБОУ «СОШ № 33» Тайгинского городского округа.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей и подростков. Здоровый образ жизни ребенка – это условия не только здоровья, но и дальнейшей успешной учебы, работы, семейной жизни. Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у детей убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни. Проблемы физического здоровья важны и актуальны, иными словами, здоровью надо учить, поэтому этой проблеме надо уделять большое внимание. Сегодняшняя жизнь с её негативными тенденциями, ещё более обострившимися в связи с ситуацией с новой коронавирусной инфекцией COVID-19, требует серьёзного подхода к проблемам сохранения и укрепления здоровья, воспитания привычек к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью потребности учащихся в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья, помогает ребенку организовать получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального питания и других способов самосовершенствования.

**Практическая значимость программы** - воспитание у детей правильного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья; формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье.

**Отличительной особенностью** данной программы является выраженный практико-ориентированный характер, т.е. построение занятий на основе единства эмоционально-образного и логического компонентов содержания; приобретения новых знаний и формирования практического опыта их использования при решении жизненно важных задач и проблем.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для учащихся 11-13 лет, позволяет расширить и углубить у учащихся практическое применение полученных теоретических знаний по биологии.

**Объем, срок освоения программы, режим занятий.** Программа рассчитана на 1 год обучения, в объеме 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Особенности организации образовательного процесса.** Для зачисления на занятия по данной программе нет ограничений для обучающихся с ОВЗ, детей-инвалидов. В программе отражается профориентационный компонент.

**Форма обучения** – очная, с применением дистанционных технологий.

**Основная форма организации обучения** - учебное занятие.

**Формы организации образовательного процесса:**

- Работа в парах.

- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

**Цель и задачи программы:**

Целью данной программы является формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

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

Обучение:

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

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 1	<b>Введение</b> Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».	<b>1</b>	1		анкетирование
<b>2</b>	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>11</b>			
2	Что такое здоровый образ жизни? Тест «Состояние моего здоровья»			1	тестирование
3	Режим дня школьника			1	тренинг
4	Сон и его значение для здоровья		1		лекция
5	Понятие о закаливании организма.		1		лекция
6	Физическая культура и			1	Игровое моделирование

	здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе.				е
7	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.		1		лекция
8	Что нужно знать о лекарствах.		1		лекция
9	Вредные привычки и здоровье.		1		дискуссия
10	О вреде курения.			1	тренинг
11	О вреде алкоголя.			1	тренинг
12	О наркотической зависимости.			1	тренинг
<b>3</b>	<b>Как устроен человек</b>	4			
13	Строение организма		1		лекция
14	Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа.		1		лекция
15	Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе			1	Игровое моделирование
16	Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке.			1	
<b>4.</b>	<b>Личная гигиена</b>	<b>10</b>			



17	Личная гигиена, что это?		1		лекция
18	Уход за кожей			1	беседа
19	История косметики и ее применение		1		лекция
20	Уход за ногтями.			1	беседа
21	Уход за волосами.			1	беседа
22	Гигиена полости рта.			1	беседа
23	Глаза: правильный уход, гимнастика			1	лекция
24	Чтобы уши слышали		1		лекция
25	Уход за телом.			1	беседа
26	«Викторина Гигиена».			1	
<b>5</b>	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>8</b>			
27	Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения		1		лекция
28	Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.			1	лекция
29	Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах.			1	лекция

30	Первая помощь при ожогах		1		лекция
31	Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.		1		лекция
32	Подвижные игры на свежем воздухе.			1	
33	Итоговый урок			1	Семинар
34	Итоговый урок Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»			1	Игровое моделирование
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	

### Содержание программы

#### Введение – 1 ч.

Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».

#### Здоровье и здоровый образ жизни - 12 ч.

Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни.

Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.

Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».

Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно

вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).

Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.

Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.

Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.

Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

О вреде курения. О вреде курения. Профилактика.

О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика.

О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика

#### **Как устроен человек -4 ч.**

Строение организма. Строение скелета и его значение для здоровья человека.

Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Части тела и их значение для здоровья человека.

Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. Комплекс физических упражнений для укрепления осанки.

Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке.

Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

#### **Личная гигиена-10 ч.**

Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.

История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.

Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

Чтобы уши слышали. Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха.

Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

«Викторина Гигеи».

### **Первая доврачебная помощь – 7 ч.**

Первая помощь при травмах и несчастных случаях

Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану.

Понятие о переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

Итоговый урок. Подведение итогов.

#### **1.4 Планируемые результаты**

К концу обучения учащиеся:

**знают:**

- основные термины и правила ЗОЖ;
- факторы, укрепления и сохранения здоровья;
- правила закаливания организма;
- меры профилактики заболеваний органов зрения, слуха, заболеваний опорно – двигательного аппарата;
- лечебные учреждения, профессии врачей – специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезни.

**умеют:**

- соблюдать свой режим дня;
- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;
- оказывать простейшую помощь при незначительных ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- выполнять санитарно-гигиенические требования;

- соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своё здоровье.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34 недели

Количество учебных дней – 34 дня

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – начало обучения – 1 сентября, окончание обучения – 30 мая.

### 2.2 Условия реализации программы

Занятия проходят в кабинете химии школы:

Учебные столы, лабораторные столы, стулья, ноутбук, классная доска, мел.

Оборудование для лабораторных работ, демонстрационное оборудование, цифровая учебная лаборатория центра «Точка роста»

Информационное обеспечение: информационная и справочная литература, карточки с заданиями, аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.

**Кадровое обеспечение.** Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий средне-специальное или высшее образование; имеющий документы, подтверждающие повышение квалификации.

### 2.3 Формы аттестации/контроля

Формой подведения итогов программы «Физика вокруг нас» являются презентации, доклады, демонстрация готовых моделей, обсуждение результатов экспериментов по окончании изучения каждой темы.

## 2.4 Оценочные материалы

Текущий контроль усвоения знаний детьми осуществляется через опросы, игры, викторины, решение кроссвордов.

## 2.5 Методические материалы

### **Информационно-методическое обеспечение:**

#### **- Учебно-методический комплекс:**

Воронин Л.Г., Маш Р.Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: Кн. Для учителя.- М.: Просвещение, 1983.- 160 с.

Пивоваров, Ю.П. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик. – М.: Академия, 2010. – 512 с. 2. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 304с.

Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 304с. 3. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с

Муртазин Г.М. Активные формы и методы обучения биологии: Человек и его здоровье: Кн. для учителя: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с.

Конюшко В.С., Павлюченко С.Е., Чубаро С.В. Методика обучения биологии: Учеб. пособие. – МН.: Книжный Дом, 2004.-256 с.

#### **Электронные средства образовательного процесса:**

<http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/7002/Мамылина%20Н.В.%20Практикум%20по%20анатомии%20и%20возрастной.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://pandia.ru/text/78/405/83191-6.php>

<http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10704/Белоусова%2C%20Мамылина.%20Практикум%20по%20гигиене.pdf?sequence=1&isAllowed=y>  
<https://infourok.ru/laboratornie-raboti-po-anatomii-cheloveka-1166856.html>

[https://kpfu.ru/staff\\_files/F336222208/LABORATORNYE\\_RABOTY\\_S\\_ANATOMICHESKIM\\_I\\_FIZIOLOGICHESKIM\\_SODERZHANIEM.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F336222208/LABORATORNYE_RABOTY_S_ANATOMICHESKIM_I_FIZIOLOGICHESKIM_SODERZHANIEM.pdf)

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Цифровые лаборатории Releon [Электронный ресурс]: — URL: <https://rl.ru/> (дата обращения: 10.05.2021).

Научная электронная библиотека «Elibrary.ru» [Электронный ресурс]:— URL: [https:// elibrary.ru](https://elibrary.ru) (дата обращения: 10.05.2021).

Образовательный портал для подготовки к ВПР [Электронный ресурс]: — URL: <https://bio6-vpr.sdangia.ru/> (дата обращения: 10.05.2021).

### **2.6 Список литературы**

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005

2. Белов В.И., Рендюк Т.Д., Кондратович А.Н. Энциклопедический справочник медицины и здоровья.- М.: Русское энциклопедическое товарищество- ОЛМА - ПРЕСС,2005.

3. Воронин Л. Г, Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: книга для учителя. — М.: Просвещение, 1983.

4. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003.

5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001.

6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».- Спб, 1995.

7. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008



8. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград: Учитель, 2008.
9. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учеб. пособие для сред, шк.: Факультатив, курс – М.: Просвещение, 1998.
10. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы.-М.: ВАКО, 2008.
11. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО - М: Академия, 2008.
12. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности - М.: Планета, 2011.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009.
14. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008.
15. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2004.
16. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2015.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
18. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988.
19. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005.

**Календарно – тематическое планирование**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для обучающихся 11-13 лет

с использованием оборудования центра «Точка роста»

**«В стране Здоровья»**

( 1 ч в неделю, 34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Введение Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».	1 ч.
Здоровье и здоровый образ жизни		11 ч.
2	Что такое здоровый образ жизни? Тест «Состояние моего здоровья».	1
3	Режим дня школьника	1
4	Сон и его значение для здоровья	. 1
5	Понятие о закаливании организма.	1
6	Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
7	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.	1
8	Что нужно знать о лекарствах.	1
9	Вредные привычки и здоровье.	1
10	О вреде курения.	1
11	О вреде алкоголя.	1
12	О наркотической зависимости.	1

Как устроен человек 4 ч.		
13	Строение организма	1
14	Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа.	1
15	Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе	1
16	Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке.	1
Личная гигиена 10 ч.		
17	Личная гигиена, что это?	1
18	Уход за кожей	1
19	История косметики и ее применение	1
20	Уход за ногтями.	1
21	Уход за волосами.	1
22	Гигиена полости рта.	1
23	Глаза: правильный уход, гимнастика	1
24	Чтобы уши слышали	1
25	Уход за телом.	1
26	«Викторина Гигиены».	1
Первая доврачебная помощь 8ч.		
27	Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения	1
28	Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	1
29	Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах.	1
30	Первая помощь при ожогах	1
31	Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.	1
32	Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные	1

	игры на свежем воздухе.	
33	Итоговый урок	1
34	Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе.	1
	Всего;	34ч