

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 51»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ Г.Г.Кондратова
27.08.2021г

ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета
Протокол от 27.08.2021г
№1

УТВЕРЖАДАЮ

Директор МБОУ ЦО № 51
_____ И.А. Щербачева
Приказ от 27.08.2021г
№ 191-у



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса дополнительного образования
«Физика и здоровье»
Для обучающихся 5-6 классов

Составитель: Зверева Н.В.,
учитель физики

Тула 2021г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Результаты освоения курса внеурочной деятельности	5
Содержание программы «Физика и здоровье»	10
Тематическое планирование	12
Перечень учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения	15

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Физика и здоровье» для 5-6 классов разработана и составлена с учетом следующих нормативных и распорядительных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Электронный ресурс) - <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4263>;
- приказа Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»;
- Приказа МОиН РФ от 31 декабря 2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373»;
- постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373»;
- приказа Министерства образования Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО»;
- примерной основной образовательной программы МБОУ «ЦО №51» (основная школа);
- требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС ООО, М.: «Просвещение», 2011 год);
- с рекомендациями Примерной программы (Примерные программы по учебным предметам. Физика 7-9 классы. Естествознание 5 класс, М.: «Просвещение», 2010,-79с.).

Программа внеурочной деятельности оздоровительной направленности для учащихся 5-6 классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований СанПиН, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по биологии, природоведению, астрономии, химии, основам безопасности и жизнедеятельности, физической культуре.

Цель программы: создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни, основанного на знаниях физических процессов, происходящих в организме человека;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;
- формирование гуманистического отношения к окружающему миру, воспитание духовности и нравственных основ личности.
- В условиях реализации программы широко используются методы учебного, исследовательского, проблемного эксперимента. Ребенок в процессе познания, приобретая чувственный (феноменологический) опыт, переживает полученные ощущения и впечатления. Эти переживания пробуждают и побуждают процесс мышления.

Формы организации деятельности обучающихся:

- словесно-логические,
- образно-художественные,
- трудовые,
- досуговые,
- психологические.

Ведущими **методами обучения** являются: объяснительно - иллюстративный, частично - поисковый, исследовательский. Эти методы в наибольшей степени обеспечивают развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей. Роль учителя в обучении меняется: он выступает как организатор, консультант, эксперт самого процесса деятельности учащихся и её результатов.

Формы организации занятий:

- беседа,
- тесты,
- рассказ учителя,
- простейшие демонстрационные эксперименты и опыты,
- экскурсии,
- практическая работа,
- выполнение физических упражнений,
- интеллектуальные и деловые игры,
- фронтальный эксперимент.

Каждое занятие включает лекционные и практические виды деятельности, сочетает коллективные и индивидуальные формы обучения.

Для решения познавательных задач учащиеся учатся использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных. В процессе обучения дети осваивают умения участвовать в диалоге, понимать точку зрения собеседника, признавать право на иное мнение, приводить примеры, подбирать аргументы, формулировать выводы. Весь материал доступен для учащихся и соответствует их уровню развития, поэтому включены элементы занимательности и игры, интерес к истории, легендам, сказкам, которые необходимы для жизнерадостной деятельности. Изложение материала ведётся нетрадиционно, основным средством подачи материала является демонстрационный опыт, слайдовые презентации, а также много внимания уделено фронтальному эксперименту.

Актуальность программы. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных

приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Физика является лидером современного естествознания и фундаментом научно-технического прогресса, а оснований для этого достаточно. Физика в большей мере, чем любая из естественных наук, расширила границы человеческого познания. Физика, ее явления и законы действуют в мире живой и неживой природы, что имеет весьма важное значение для жизни и деятельности человеческого организма и создания естественных оптимальных условий существования человека на Земле. Человек - элемент физического мира природы.

В школе физика должна рассматриваться как один из предметов, выполняющих не только познавательную, но также развивающую и воспитательную функции. Этот предмет необходим всем - естественникам и гуманитариям, так как содержит мощный гуманитарный потенциал, имеющий непосредственное отношение к развитию мышления, формированию мировоззрения, раскрытию целостной картины мира через основные законы и принципы природы, воспитанию эстетического чувства, развитию духовности.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития учащегося;
- развитие личности учащегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития учащихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся.

Программа рассчитана на 1 год обучения, количество часов в неделю-1, в год-34.

Планируемые результаты освоения программы «Физика и здоровье»

Личностные и метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности. Программа внеурочной деятельности «Физика и здоровье» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях, с такими учебными

дисциплинами как: биология, основы безопасности и жизнедеятельности, химия, физическая культура, астрономия.

Метапредметные связи программы «Физика и здоровье»

Предмет	Интеграция с другими науками	Содержание программы
Биология	<p>Влияние шума на здоровье человека. Признаки утомления органов слуха, способы их снятия. Микроклимат в классе и квартире.</p> <p>Голосовой аппарат человека. Слуховой аппарат человека. Профилактика нормального слуха человека. Перкуссия в медицине. Ультразвук и инфразвук, их влияние на человека. Роль ультразвука в биологии и медицине. Акустические очки. Наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин, особенно во время дождя, когда капюшоны и зонтики мешают детям увидеть приближающиеся издали автомобили.</p> <p>Почему солнечный свет полезен для здоровья? Профилактика защиты глаз в яркий солнечный день, в ясный зимний день, на воде.</p> <p>Дефекты зрения. Профилактика коррекции зрения. Глазодвигательная гимнастика. Признаки утомления органов зрения, способы его снятия.</p> <p>Значение белков, жиров, углеводов для жизни и здоровья человека, их источники. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии.</p> <p>Влажность и ее влияние на здоровье и самочувствие человека. Баня и сауна, их влияние на здоровье человека.</p> <p>Уметь осуществлять простейшие физиологические измерения (вес, рост, частота пульса).</p> <p>Электризация одежды и методы ее устранения.</p> <p>Применение и принцип работы медицинских банок, шприца, пипетки, присоски ЭКГ.</p> <p>Примеры теплопередачи в организме человека.</p> <p>Роль кожи в терморегуляции. Первая помощь при перегревании, ожогах, обморожении. Гигиена кожи, закаливание.</p>	<p>Звуковые волны и их виды. Влияние шума на здоровье человека.</p> <p>Строение глаза. Дефекты зрения.</p> <p>Источники энергии. Закон сохранения энергии.</p> <p>Влажность воздуха и ее значение для человека.</p> <p>Измерительные приборы.</p> <p>Электризация тела.</p> <p>Атмосферное давление.</p> <p>Теплопередача.</p>

<p>Основы безопасности и жизнедеятельности</p>	<p>Оказание первой помощи при высокой температуре (физические методы охлаждения тела человека при высокой температуре и согревание тела при высокой температуре и согревание тела при обморожении).</p> <p>Меры предосторожности при гололеде. Безопасное поведение на дорогах во время гололеда и дождя. Безопасный спуск по канату. Оказание первой медицинской помощи при травмах.</p> <p>Безопасная работа с режущими и колющими инструментами. Первая медицинская помощь при резаных и колющих ранах.</p> <p>Глубоководные погружения с аквалангом и требования безопасности.</p> <p>Правила безопасного поведения на воде.</p> <p>Правила дорожного и пешеходного движения. Режим учебы, отдыха и сна.</p> <p>Безопасное значение силы тока и напряжения.</p> <p>Профилактика защиты глаз в яркий солнечный день, в ясный зимний день, на воде.</p> <p>Оказание первой медицинской помощи при химических ожогах.</p> <p>Тепловые удары и оказание первой медицинской помощи.</p> <p>Поведение человека во время грозы.</p> <p>Правило проветривания помещения.</p>	<p>Температура.</p> <p>Трение, его виды.</p> <p>Давление твердого тела.</p> <p>Давление в жидкости.</p> <p>Архимедова сила. Механическое движение или скорость</p> <p>Электрический ток.</p> <p>Свет. Источники света.</p> <p>Кислоты.</p> <p>Солнце.</p> <p>Атмосферные явления.</p> <p>Кислород.</p>
<p>Химия</p>	<p>Меры безопасности при знакомстве с неизвестными веществами.</p> <p>Озон. Применение люстры Чижевского. Значение озона и озонового слоя для жизни человека.</p> <p>Фильтрация и другие способы очищения воды.</p>	<p>Что изучает химия?</p> <p>Кислород.</p> <p>Вода.</p>
<p>Астрономия</p>	<p>Ориентация по звездному небу, по Солнцу. Определение времени дня по Солнцу. Преодоление страха перед небесными явлениями.</p> <p>Влияние Луны на жизнь человека и растений.</p>	<p>Солнце.</p> <p>Луна.</p>
<p>Физическая культура</p>	<p>Безопасный спуск по канату.</p> <p>Предельно допустимая нагрузка поднимаемой тяжести для девочки, мальчика, взрослого человека. Уметь осуществлять тесты на силу.</p>	<p>Трение скольжения.</p> <p>Сила.</p>

Природоведение	Взаимосвязь природы и человеческого общества. Охрана окружающей среды в лесу, на реке, в городе, по месту проживания и учебы. Бережное отношение к растительному и животному миру. Загрязнение атмосферы. Влияние озона на жизнь на Земле. Охрана окружающей среды	Человек – часть природы, зависит от нее. Взаимосвязь человека и природы. Атмосфера.
-----------------------	--	---

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Компетенции, которые должны освоить обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:

- соблюдать личную гигиену;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- соблюдать режим дня;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- соблюдать меры безопасности при работе с различными веществами, приборами и инструментами;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Форма выражения итога, результата: защита учебных проектов

В результате прохождения программного материала учащиеся должны:

- Иметь представление о ЗОЖ и его составляющих;
- Уметь проводить самодиагностику состояния здоровья;
- Владеть определенными навыками укрепления, сохранения своего здоровья;
- Иметь представление о диагностических методах исследования организма человека.

Формы контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения учащихся в здоровье-сберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого курса в форме учебного проекта, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ учащихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Оценка знаний и умений учащихся может быть проведена в форме творческих работ (докладов, рефератов, плакатов и т. д.), итогового теста, который включает вопросы основных разделов курса и учебного проекта. А также через диагностику, мониторинг обучения учащихся.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

Содержание программы внеурочной деятельности «Физика и здоровье».

Тема занятий	Содержание занятий
Человек - часть природы, зависит от нее.	Взаимосвязь природы и человеческого общества. Охрана окружающей среды в лесу, на реке, в городе, по месту проживания и учебы.
Что изучает химия?	Меры безопасности при знакомстве с незнакомыми веществами.
Измерительные приборы	Меры безопасности при работе со стеклянной посудой. Уметь осуществлять простейшие физиологические измерения (вес, рост, частота пульса).
Масса	Уметь измерять вес тела.
Температура	Уметь осуществлять измерения температуры тела. Влияние повышенной и пониженной температуры на организм человека. Оказание первой помощи при высокой температуре (физические методы охлаждения тела человека при высокой температуре и согревание тела при обморожении). Соблюдение теплового режима в школе и дома. Сколько лет термометру?
Кислород	Правило проветривания помещения. Значение и применение аэратора для аквариума. Озон. Применение люстры Чижевского. Значение озона и озонового слоя для жизни человека.
Вода	Личная гигиена и охрана водной среды. Фильтрация и другие способы очищения воды.
Сила	Предельно допустимая нагрузка поднимаемой тяжести для девочки, мальчика, взрослого человека. Уметь осуществлять тесты на силу.
Трение	Меры предосторожности при гололеде. Безопасное поведение на дорогах во время гололеда и дождя. Безопасный спуск по канату.

	Оказание первой медицинской помощи при травмах.
Электрические силы	Электризация одежды и методы ее устранения.
Давление	Безопасная работа с режущими и колющими инструментами. Первая медицинская помощь при резаных и колющих ранах.
Давление на глубине	Глубоководные погружения с аквалангом и требования безопасности.
Архимедова сила	Правила безопасного поведения на воде.
Механическое движение или скорость	Правила дорожного и пешеходного движения. Режим учебы, отдыха и сна.
Звук	Воздействие шумов на организм. Признаки утомления органов слуха и способы их снятия.
Теплопередача.	Примеры теплопередачи в организме человека. Роль кожи в терморегуляции. Гигиена кожи, закаливание.
Электрический ток	Безопасное значение силы тока и напряжения
Свет. Источники света. Плоское зеркало	Свет как источник информации человека об окружающем мире. Почему солнечный свет полезен для здоровья? Профилактика защиты глаз в яркий солнечный день, в ясный зимний день, на воде.
Глаз. Очки	Дефекты зрения. Профилактика коррекции зрения. Глазодвигательная гимнастика. Признаки утомления органов зрения, способы его снятия.
Оптические приборы.	Микроскоп, фотоаппарат, телескоп. Физика и химия в фотографиях (выставка физико-химических явлений).
Химические явления	Инструкция безопасной работы с химическими реактивами и чистящими средствами.
Кислоты	Способы хранения кислоты, правила работы с ней и оказание первой медицинской помощи при химических ожогах.
Основания (щелочи)	Способы хранения оснований (щелочей), правила работы с ними и оказание первой медицинской помощи при химических ожогах.
Белки, жиры, углеводы	Значение белков, жиров, углеводов для жизни и здоровья человека, их источники. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии.
Астрономия	Ориентация по звездному небу, по Солнцу. Определение времени дня по Солнцу. Преодоление страха перед небесными явлениями.
Солнце	Активные дни солнца и их влияние на организм человека. Правила приема солнечных ванн. Тепловые удары и оказание первой медицинской помощи.
Луна	Влияние Луны на жизнь человека и растений.
Атмосфера	Загрязнение атмосферы. Влияние озона на жизнь на Земле. Охрана окружающей среды. Ароматерапия.
Атмосферное давление	Применение и принцип работы медицинских банок, шприца, пипетки, присоски ЭКГ. Ученики должны уметь объяснять, как мы пьем и дышим.
Влажность	Ее влияние на здоровье и самочувствие человека. Баня и сауна, их влияние на здоровье человека.
Атмосферные явления	Поведение человека во время грозы.

Источники энергии	Энергетическая ценность питания.
Двигатели внутреннего сгорания	Загрязнение атмосферы выхлопными газами и их влияние на здоровье человека. Охрана окружающей среды.
Взаимосвязь человека и природы	Бережное отношение к растительному и животному миру.

Тематическое планирование

№ п/п	Название тем, разделов	Всего, час	Теория	Практика	Характеристика деятельности обучающегося
1	Человек - часть природы, зависит от нее.	1	1		Наблюдать природные явления; описывать и обобщать результаты наблюдений; проводить информационно-смысловой анализ схемы; различать способы познания природы
2	Что изучает химия?	1	1		Соблюдать меры безопасности при знакомстве с неизвестными веществами.
3	Измерительные приборы	1		1	Сравнивать объекты; определять цену деления измерительного прибора и иметь элементарные навыки расчёта погрешности измерений .
4	Масса	1		1	Использовать простые измерительные приборы; проводить наблюдения; применять полученные знания для решения практической задачи измерения массы.
5	Температура	1		1	Использовать простые измерительные приборы; проводить наблюдения; применять полученные знания для решения практической задачи измерения температуры.
6	Кислород	1	1		Знать правило проветривания помещения. Характеризовать озон и значение озонового слоя для жизни человека.
7	Вода	1		1	Применять полученные знания для решения практической задачи очистки воды.
8	Сила	1	1		Характеризовать механические силы; использовать простые

					измерительные приборы; представлять результаты наблюдений и измерений с помощью таблиц.
9	Трение	1		1	Разрешать учебную проблему при анализе причин возникновения силы трения; соблюдать меры предосторожности при гололеде; безопасное поведение на дорогах во время гололеда и дождя.
10	Электрические силы	1	1		Применять полученные знания и умения на уроках и в жизни.
11	Давление твердого тела	1	1		Аргументировать необходимость принятия мер по увеличению (уменьшению) давления в быту и технике.
12	Давление жидкости	1	1		Применять полученные знания и умения на уроках и в жизни.
13	Архимедова сила	1		1	Соблюдать ТБ при плавании на воде.
14	Механическое движение или скорость	1		1	Соблюдать правила дорожного и пешеходного движения.
15	Звук	1	1		Разрешать учебную проблему воздействие шумов на организм. Признаки утомления органов слуха и способы их снятия.
16	Теплопередача.	1	1		Приводить примеры теплопередачи в организме человека. Выделять роль кожи в терморегуляции. Гигиена кожи, закаливание.
17	Проект «Здоровье глазами физики»	1		1	Уметь проектировать свою деятельность, создавать объект по проекту.
18	Электрический ток	1		1	Соблюдать ТБ при пользовании электроприборами.
19	Свет. Источники света. Плоское зеркало	1		1	Различать источники света; проводить профилактику защиты глаз в яркий солнечный день, в ясный зимний день, на воде.
20	Глаз. Очки	1		1	Проводить профилактику коррекции зрения; глазодвигательную гимнастику; выделять признаки утомления

					органов зрения, способы его снятия.
21	Оптические приборы.	1		1	Пользоваться измерительными приборами и иметь элементарные навыки расчета погрешности измерений. Характеризовать оптические свойства приборов.
22	Химические явления	1		1	Выполнять инструкцию безопасной работы с химическими реактивами и чистящими средствами.
23	Белки, жиры, углеводы	1		1	Определять значение белков, жиров, углеводов для жизни и здоровья человека, их источники.
24	Астрономия	1		1	Уметь ориентироваться по звездному небу, по Солнцу; определять время дня по Солнцу.
25	Солнце	1		1	Знать правила приема солнечных ванн; уметь оказывать первую медицинскую помощь при тепловых ударах.
26	Луна	1		1	Характеризовать влияние Луны на жизнь человека и растений.
27	Атмосфера	1	1		Аргументировать роль атмосферы для жизни людей и живой природы; уметь выделять основные причины загрязнения атмосферы.
28	Атмосферное давление	1		1	Разрешать учебную проблему при анализе опытов, подтверждающих существование атмосферного давления; уметь объяснять, как мы пьем и дышим.
29	Влажность	1	1		Приводить примеры о значении влажности и ее влиянии на здоровье и самочувствие человека.
30	Атмосферные явления	1		1	Выполнять правила поведения человека во время грозы.
31	Источники энергии	1		1	Аргументировать энергетическую ценность питания.
32	Двигатели внутреннего сгорания	1	1		Объяснять с научной точки зрения принципиальную схему

					работы тепловых двигателей и экологических проблемах, обусловленных их применением .
33	Взаимосвязь человека и природы	1	1		Соблюдать бережное отношение к растительному и животному миру.
34	Проект «Путь к доброму здоровью»	1		1	Уметь проектировать свою деятельность, создавать объект по проекту.
Всего:		34	13	21	

Перечень учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,):
 - изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы);
 - плакаты, презентации: «Мое тело», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз»;
 - схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
 - учебные таблицы по физике;
- измерительные приборы: весы, часы, тонометр, химическое и физическое оборудование.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, телевизор, DVD, и др.

3. Список литературы.

- 1) Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника [Текст]/М. В. Антропова, Л. М. Кузнецова - М.: Центр «Вентана-граф», 2002- 205 с.
- 2) Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса [Текст] / Н. В. Бабкина // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
- 3) Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- 4) Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
- 5) Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
- 6) Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

- 7) Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
- 8) Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- 9) Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
- 10) Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры [Текст] / А.Ю. Патрикеев - М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 11) Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
- 12) Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- 13) Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О.А. Степанова // №1 - 2003, с.57.
- 14) Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение [Текст] / И.С. Якиманская – М.: 1991. – 120 с.