Муниципальное образовательное учреждение

«Бугровская средняя общеобразовательная школа»

поселка Бугры

Всеволожского района Ленинградской области

П р о е к т

Рабочая программа по внеурочной деятельности учащихся начальной школы

**«Планета здоровья»**

 формирование культуры здорового и безопасного образа жизни

Программу составил

учитель начальных классов

Косухина Л.Г.

2011 г

**Пояснительная записка.**

Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Предполагается, что занятия будут происходить в форме круглых столов, конференций, диспутов, КВН, школьных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых научных исследований и т.п.

Нововведение будет способствовать сохранению здоровья наших детей. Человек – бесценное, уникальное явление во Вселенной. Человечество вызвало к жизни величайшие созидательные силы, оно же создало и гигантские средства разрушения, как мира, так и самого себя. Не случайно в третьем тысячелетии на первый план, как главное условие жизнеспособности любой страны, выступает человеческий фактор. Обстановка общего кризиса социально-политических отношений, постоянная угроза террористических актов, рост наркомании и алкоголизма, ухудшение экологической среды, ухудшение здоровья, - все это требует неотложных контрмер.

 По результатам многочисленных исследований здоровье школьников с 1 класса ухудшается, все больше с каждым годом его обучения в школе. Одна из причин – низкая двигательная активность и нахождение значительного времени в статичном сидячем положении за партой в школе, за компьютером дома. А ведь дети – это будущее нашего государства. Поэтому необходимо сделать акцент на активное формирование у подрастающего поколения установок на здоровый образ жизни, культуры здоровья.

 ***Здоровье*** *– это социокультурная характеристика человека, которая интегрирует системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности ( жизнеспособность и внутренняя картина здоровья) и проявляется в успешности жизнедеятельности по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального).*

 Следовательно, ***здоровый образ жизни*** *– это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» и с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности.*

Реализация внеурочной деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении 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.

Программа «Планета здоровья» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом, непосредственное формирование двигательных умений и навыков, целесообразное воздействие на процесс развития физических качеств, формирование двигательных способностей. В то же время содержание курса составлено с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

**Цель программы:**

 Сбережение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, внедрение в педагогическую практику на начальной ступени образования инновационных здоровьесберегающих и здоровьеформирующих педагогических технологий в условиях введения ФГОС.

**Задачи:**

1. Формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.
2. Формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения.
3. Формирование представлений и системы необходимых минимальных навыков поведения в ситуациях, представляющих опасность.
4. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
5. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Образовательная программа «Планета здоровья» не задает строгой последовательности ее реализации.

Методика работы с детьми направлена на личностно-ориентированное взаимодействие с ребёнком и акцентирована на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Деятельность педагога направлена не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Занятия следует проводить в игровой форме с использованием сказочных сюжетов и персонажей. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

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

Учащиеся начальной школы

**Формы организации внеучебной деятельности**

**по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Место проведения | Время проведения | Форма организации. |
| Школа | Первая половина учебного дня  | Утренняя зарядка, физкультми-нутки во время уроков, динами-ческие паузы во время перемен, уроки физкультуры, классные часы, беседы. |
| Школа | Вторая половина учебного дня | Прогулки, спортивно-оздорови-тельные часы, свободная деятель-ность в ГПД, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, досуги, народные оздоровительные игры и пр.  |
| Семья | Вторая половина учебного дня.Выходные. | Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность, соблюдение режима дня, беседы. |
| Учреждения дополнительного образования. | Вторая половина учебного дня.Выходные. | Детские спортивные секции и школы. |
| Школьные оздоровительные лагеря. | Каникулы. | Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря. |

**Формы и методы воспитания культуры здоровья**

**младших школьников.**

|  |  |
| --- | --- |
| Методы | Формы |
| Методы формирования сознания. | - Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы;- Беседы и диспуты с классом или индивидуально; - Читательские конференции;- Мини-лекции ; |
| Методы организации деятельности и формирования опыта поведения. | - Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков;- Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни;- Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях;- Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом;- Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни. |
| Методы стимулирования  | - Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение; - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения. |
| Метод проектов. | - Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе);- Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни. |

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемая часть всего воспитательного процесса в школе.

Программа предполагает как проведение регулярных недельных внеурочных занятий со школьниками, так и возможность организовать соревнования, досуги и др.Программа реализовывается с учетом того что аудиторские занятия составляют менее 50% всех планируемых занятий.

**Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания образовательной программы «Планета здоровья»:**

* умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);
* умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
* умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты изучения образовательной программы «Планета здоровья»:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
* проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
* проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

**Метапредметные результаты изучения образовательной программы «Планета здоровья»:**

* характеристика личного и общественного здоровья как социальнокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
* планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
* анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
* управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

**Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивных площадок школы и населённого пункта в рамках работы программы

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинским работником;

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

**Содержание программы**

**Самопознание: Кто Я есть?**

Наука о здоровье. Что такое здоровье? Гомеостаз – условная норма состояния организма. Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение; рост и развитие человека, периодизация развития; здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувства, образ. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их проявлений.

Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых двигательная активность, закаливание. Физиологические нормы существования организма. Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья (физического и эмоционального).

Практическая работа на проведение физиологических измерений: частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на выносливость, гибкость и координацию.

**Самопознание: Я и другие**

Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила личностного общения. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций, и снятию эмоционального напряжения.

Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом.

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия в группе (диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство). Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Ролевые позиции в семье. Конфликты с родителями, способы их разрешения. Правила семейного общения.

Конфликты с одноклассниками и друзьями, способы их разрешения. Конфликты с учителями, способы их разрешения.

Тренинг позитивного общения и взаимодействия.

**Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний**

Кожа человека (ее строение, необходимость ухода). Уход за кожей. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь частоты, здоровья и эстетики.

Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами).

Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены).

Гигиена зрения (устройство глаза, риски нарушения зрения, профилактическая гимнастика, режим работы за компьютером и просмотр теле и видео передач, режим питания и витаминизация).

Гигиена труда и отдыха (периоды изменения работоспособности, режим дня, признаки утомления). Биологические ритмы организма (суточные, недельные, сезонные). Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний. Иммунитет, активные и пассивные способы его защиты. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

**Питание и здоровье**

Питание - основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значение. Режим питания. Самые полезные продукты. Профилактика гриппа и авитаминоза. Пищевые риски, опасные для здоровья. Правила поведения за столом. Обработка и хранение пищевых продуктов. Уход за посудой.

**Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья. Уличный травматизм. Первая медицинская помощь.

Опасные факторы современного жилища. Ожоги. Электротравмы. Опасность при игре сострыми предметами.

Экстремальная ситуация в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Пожар. Правила поведения. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.

**Культура потребления медицинских услуг**

Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Вызов врача на дом. Больница, показания для госпитализации. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами. Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.

**Предупреждение употребления психоактивных веществ**

Общее представление о ПАВ. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Жизненный стиль человека, зависимого от психоактивных веществ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. Профилактика употребления психоактивных веществ. Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака и алкоголя. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ. Тренинг «Спасибо, нет».

**Духовное здоровье**

Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни. Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека и средства воспитания здорового образа жизни.

Этикет – история и современность. Его значение для здоровья человека.

Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей. Музыка и здоровье. Растение, животные и человек. Природа и здоровье человека. Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека.

История и культура Царицына, Сталинграда и Волгограда. Социально-культурные традиции и памятники современного города как источник духовного здоровья человека.

**Раздел «Двигательные умения и навыки»**

*Обучение стойкам.* Стартовые стойки: низкий старт, высокий старт, старт после удара, старт в движении. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом сверху, сбоку, «свечой». Стартовая стойка игрока готовящегося к перебежке (высокий старт). Обучение технике на месте в целом.

*Обучение перемещениям.* Шаги; бег (по прямой, зигзагообразный, с изменением направления, спиной вперед); выпад; рывки с остановками; стартовые ускорения; перемещения с мячами.

Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Передвижение приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) спиной вперед. Разнообразные прыжки. Остановки. Повороты на месте. Подготовительные упражнения, по технике.

*Обучение технике ловле мяча.* Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернутся), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой».

Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м) с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х метрах от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спи­ной к бросающему мячу, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

*Обучение технике выполнения передачи мяча.* Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-З0 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Вы­полнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал). Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

*Обучение технике осаливания (бросок мяча в соперника).* Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням. Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по не­подвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням. Осаливание после передачи партнера: в стоящего игрока, в игрока, бегущего к осаливающему, бегущего от осаливающего. Осаливание партнера после того, как осаливающий выполнит: кувырок вперед, стоя спиной к бегущему; с разворотом на 90 градусов, 180 градусов, 360 градусов. Осаливание партнера правой рукой, левой рукой.

*Обучение перебежкам.* Бег на 30 метров с максимальной скоростью. Бег на 60 метров (первую половину дистанции пробегать с максимальной скоростью, вторую с субмаксимальной скоростью). Бег на 100 метров с разделительным стартом (пробежать 50 метров со средней скоростью, остановиться, развернуться и оставшиеся 50 метров бежать с максимальной скоростью в обратном направлении). Челночный бег 4 человека по 30 метров. Зигзагообразный бег. Бег с изменением: направления движения, ритма движения. Кросс 500 метров. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из сложных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и т.п.). Бег через барьеры, оббегая по пути различные препятствия (щиты, ямы, стойки и др.). Отработка техники броска и ловли мяча над собой. Передача и прием мяча в парах на месте.

*Знакомство с игрой по упрощенным правилам (без ударов битов с метанием мяча рукой).*

*Фитбол-аэробика.* Фитбол-аэробика – аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку, можно бесконечно менять исходные положения и выполнять большое количество упражнений, оказывающих изолированное воздействие на различные группы мышц. Эта аэробика забавна, вносит разнообразие в занятия и благотворно воздействует (что доказано медицинскими исследованиями) на состояние спины и позвоночника.

Упражнения: «Хлопок», «Дотянись», «Приседание», «Поворот», «Ноги врозь», «Шаги и прыжки», «Шагают пальцы», «Насос», «Работают ноги», «Посмотри на руку», «Спрячемся», «Высоко».

**Предметные результаты освоения содержания**

**образовательной программы «Планета здоровья»**

***После изучения темы «Самопознание: Кто Я есть?» учащийся:***

* умеет осуществлять простейшие физиологические измерения (частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию);
* имеет представление о собственной физической норме и умеет различать отклонения от нее?
* понимает индивидуальные особенности строения тела;
* может соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок и отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим:
* доброжелательно относится к физическим недостаткам других людей.

***После изучения темы «самопознание: Я и другие» учащийся:***

* умеет представлять себя в выгодном свете;
* умеет аргументировано отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями;
* обладает базовыми навыками позитивного общения (умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор);
* умеет критиковать, хвалить и принимать похвалу с учетом ситуации взаимодействия;
* умеет распознать и вербализовать такие состояния, как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия;
* понимает природу индивидуальных переживаний;
* принимает различия между людьми, уважает особенности их поведения;
* понимает необходимость избегания форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни, и обладает соответствующими приемами поведения;
* занимает активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.

***После изучения раздела «Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний» учащийся:***

* имеет навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях;
* умеет подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами;
* умеет выбрать зубную щетку, зубную пасту с учетом индивидуальных особенностей;
* умеет пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта (флосы, гели и др.);
* знает о необходимости один раз в 3 месяца менять щетку и пасту и посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.

***После изучения раздела «Питание и здоровье» учащийся:***

* знает основные группы пищевых продуктов и умеет составить словвидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма;
* знает какие овощи и фрукты, аптечные препараты повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям и способствуют профилактике авитаминоза;
* умеет избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья.

***После изучения раздела «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» учащийся:***

* обладает автоматизированными стереотипами поведения на улице (наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин (особенно во время дождя));
* умеет безопасно переходить через дорогу или через пути на железнодорожных переходах, используя не только зрение, но и слух;
* понимает свою персональную ответственность на улице;
* имеет критическое отношение к поведенческим рискам на дороге;
* умеет оказать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей.

***После изучения раздела «Культура потребления медицинских услуг» учащийся:***

* умеет спланировать свою жизнедеятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов;
* умеет снимать утомления с органов зрения, слуха;
* обладает и может использовать большой арсенал различных видов двигательной активности и расслабление (физкультминутки, физкультпаузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксацию, минутный отдых);
* умеет вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условииях;
* обладает сформированными навыками поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового;
* имеет четкие представления о своем поведении при подозрении на инфекционные заболевания;
* умеет правильно обращаться за плановой и экстренной медицинской помощью;
* знает минимальный набор лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача, при различных недомоганиях (при эпизодической головной боли, повышенной температуре и др.) и умеет правильно их использовать.

***После изучения раздела «Предупреждение употребления психоактивных веществ» учащийся:***

* обладает сформировавшимся устойчивым представлением о том, что «легальные» психоактивные вещества могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные»;
* обладает необходимыми навыками отказа от приема психоактивных веществ в группе;
* обладает устойчивой сформированной точкой зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение, как сложно излечимые заболевания;
* знает алгоритм поведения в экстремальных ситуациях общения с наркоманами и пьяницами;
* владеет элементарными навыками самообороны.

***После изучения раздела «Духовное здоровье» учащийся:***

* обладает представлением о здоровье и здоровом образе жизни как сложных социокультурных феноменах;
* знает особенности русского национального образа здоровья и условия его формирования;
* умеет получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и в искусстве;
* понимает необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека;
* осознает необходимость соблюдения этикета в общении с людьми и обладает соответствующими умениями.

***После изучения раздела* *«Двигательные умения и навыки»* у*чащиеся должны знать:***

* технику броска и ловли мяча (над собой);
* технику передачи, приема мяча;
* упрощенные правила.
* понятие о ритмической гимнастике;
* понятие об осанке;
* понятие о физическом движении.

***Должны уметь:***

* выполнять броски и ловлю мяча (над собой);
* выполнять передачи в парах на месте;
* играть по упрощенным правилам (без ударов, с метанием). Правильно выполнять технику движений;
* не задерживать дыхание во время выполнения упражнений;
* напрягать только те мышцы, которые участвуют в данном движении;
* правильно и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, предложенные для обучения в данном классе.