

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Центр детского творчества «Паллада»
г. Советская Гавань

Принята на заседании
Педагогического совета
от "7" сентября 2018 г.
Протокол № 2



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЗДОРОВЕЙКА»

Направленность: социально-педагогическая

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 13-15 лет.

Срок реализации: 2 года (144 часа)

Автор-составитель: Зенкова Олеся Юрьевна
педагог дополнительного образования
1 квалификационная категория

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Центр детского творчества «Паллада»
г. Советская Гавань

Принята на заседании
Педагогического совета
от "7" сентября 2018 г.
Протокол № 2

«Утверждаю»
Директор МБОУ ЦДТ "Паллада"
_____ Власенко В.И.
приказ № 15 от 7 сентября 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЗДОРОВЕЙКА»

Направленность: социально-педагогическая

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 13-15 лет.

Срок реализации: 2 года (144 часа)

Автор-составитель: Зенкова Олеся Юрьевна,
педагог дополнительного образования,
1 квалификационная категория

г. Советская Гавань
2018 год

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обоснование программы:

- ✓ Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Постановление Правительства Российской Федерации от 23.05.2015 № 497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы».
- ✓ Концепция развития дополнительного образования в РФ до 2020 года.
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- ✓ Концепция духовно-нравственного развития личности гражданина России.
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- ✓ Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14
- ✓ Положение о порядке организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам МБОУ ЦДТ «Паллада»

Направление программы – валеология.

Актуальность программы состоит в том, что здоровье детей в современных условиях ухудшается в связи с неблагоприятной экологической обстановкой, увеличением учебной нагрузки в школе, родительской неграмотностью по ведению здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы «Здоровейка» - это обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, праздники. Все формы и виды работы по здоровьесбережению взаимосвязаны и дополняют друг друга. Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей.

Адресат программы:

Программа «Здоровейка» составлена для учащихся 13-15 лет, объединенных с учетом индивидуальных и возрастных особенностей группы, и направлена на личностно-ориентированное обучение и воспитания школьников. Отбор учащихся проводится исключительно по желанию самих учащихся. Допускается естественный отток учащихся из-за смены интереса в течение двух лет обучения.

-1-ый год обучения (группа 15 человек)

-2-ой год обучения (группа 15 человек)

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий:

Уровень программы «Здоровейка» - базовый.

Год реализации	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1	2 ч	2 ч	72 ч
2	1	2 ч	2 ч	72ч
Количество часов по программе				144 часа

Продолжительность занятия в объединении установлена в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172 и локальным нормативным актом МБОУ ЦДТ «Паллада» о порядке организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам. При составлении расписания учитываются перемены продолжительностью 10 (15) мин., во время которой с детьми проводятся физ.минутки, подвижные игры, личное время, переход от теории к практическим занятиям.

Формы организации занятий:

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровейка» реализуется через формы:

Теоретические занятия с элементами игры.

Практические и внеклассные занятия.

Экскурсии, походы.

Интерактивные беседы, диспуты, ток-шоу.

Внеурочные мероприятия, конкурсы.

Наглядные: показ упражнений, видеофильмов.

Практические: выполнение упражнений, эко-заданий.

Цель: Формирование навыков здорового образа жизни у учащихся и воспитание сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Познакомить с основными физиологическими особенностями организма, гигиены тела, питания.
2. Привить навыки по здоровому образу жизни.
3. Научить ощущать ценность своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Введение в программу	4	2	2	Анкета на входе «Мои увлечения»
2.	Эмоции и здоровье	4	1	3	Познавательная игра «Здоровье и настроение»
3.	Здоровая семья	18	6	12	Круглый стол «Мой режим дня».
4.	Мой организм	20	7	13	Викторина «что вы знаете о ЗОЖ»
5.	Здоровый образ жизни	14	4	10	Конференция «Питание и здоровый

					образ жизни.
6.	Моё здоровье в моих руках	12	1	11	Итоговый тест «Здоровье»
	ИТОГО:	72	21	51	

Содержание программы Первый год обучения

Раздел 1. Введение в программу – 4 ч.

Теория (2 ч.): Ознакомление с деятельностью объединения. Знакомство с группой, сообщение плана работы на год. Рассмотреть определение «здравоохранение», помочь учащимся осознать свое отношение к здоровью и формированию чувства личной ответственности за здоровый образ жизни, объяснить роль здоровья в жизни человека, рассказать о составляющих здорового образа жизни.

Практика (2 ч.): Коммуникативные игры. Анкета на входе «Мои увлечения».

Раздел 2. Эмоции и здоровье – 4 ч.

Теория (1 ч.): Определить мотивацию детей к занятиям в клубе. Знакомство с понятием эмоции.

Практика (3 ч.): Повышение настроения с помощью коммуникативных игр. Познавательная-развлекательная программа «Здоровье и настроение».

Раздел 3. Здоровая семья – 18 ч.

Теория (6 ч.): Сформировать устойчивое позитивное отношение и уважение к семье. Пробудить интерес к генеалогии. Обозначить важность режима дня для школьников, здорового образа жизни всей семьи.

Практика (12 ч.): Ролевая игра «Организация общества за здоровый образ жизни». Конкурс листов здоровья. Круглый стол «Мой режим дня».

Раздел 4. Мой организм – 20 ч.

Теория (7 ч.): Заинтересовать детей особенностями детского организма, углубить их знания по анатомии. Медицинские головоломки. Беседа с врачом-косметологом и дерматологом.

Практика (13 ч.): Игры, конкурсы на расширение знаний об организме человека. Викторина «Мой организм – целая планета». Викторина «что вы знаете о ЗОЖ»

Раздел 5. Здоровый образ жизни – 14 ч.

Теория (4 ч.): Расширить, углубить и закрепить полученные знания о здоровом образе жизни. Беседа «Радуга здоровья». Суд над сигаретой. Анкетирование «Радуга настроения».

Практика (10 ч.): Применение на практике методов закаливания, заботы о здоровье, знаний о лекарственных растениях. Игры и конкурсы, релаксации. Конференция «Питание и здоровый образ жизни».

Раздел 6. Моё здоровье в моих руках – 12 ч.

Теория (2 ч.): Дать понятия «здорового питания», закрепить полученные знания на практике. Тренинг личностного роста. Беседа «Мое здоровье-здоровье моих предков».
Практика (10 ч.): Спортивные игры, соревнования, интеллектуальные турниры, тренинги, праздник. Итоговый тест «Здоровье».

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	4	2	2	Анкета на входе «Мои увлечения»
2.	Болезни и их профилактика	10	6	4	Познавательно-развлекательная программа «Здоровье и настроение»
3.	Домашние опасности и друзья	10	5	5	«Последствия опасных игр»
4.	Первая помощь	10	4	6	Круглый стол «Скорая помощь»
5.	Вредные привычки	24	10	14	КВН «сохрани своё здоровье»
6	Сам себе я помогу	14	5	9	Итоговая викторина «Секреты ЗОЖ»
	ИТОГО:	72	32	40	

Второй год обучения

Раздел 1. Введение в программу – 4 ч.

Теория (2 ч.): Знакомство с Докторами Природы.
Практика (2 ч.): Анкета на входе «Мои увлечения».

Раздел 2. Болезни и их профилактика – 10 ч.

Теория (6 ч.): Повышение мотивации детей к занятиям в клубе. Знакомство с болезнями и их профилактикой. Симптомы болезни и ее профилактика. Рекомендации по снижению риска заражения гриппом.

Практика (4 ч.): Углубление знаний с помощью оздоровительных минуток, тренингов, релаксаций. Повышение настроения с помощью коммуникативных игр. Познавательно-развлекательная программа «Здоровье и настроение».

Раздел 3. Домашние опасности и друзья – 10 ч.

Теория (5 ч.): Познакомить с опасностями, которые есть дома и на улице – электричество, огонь, газ, и т.д. Познакомить с правилами поведения в доме, на проезжей части дороги, на водоёме.

Практика (5 ч.): Творческие и практические игры и задания. Тест «Последствия опасных игр».

Раздел 4. Первая помощь – 10 ч.

Теория (4 ч.): Дать общие навыки заботы о своём организме, пробудить желание и научить правильно оказывать первую помощь, углубить знания детей по анатомии.

Практика (6 ч.): Практические работы в группах по оказанию первой помощи, викторины, игры, конкурсы на расширение знаний об организме человека. Круглый стол «Скорая помощь».

Раздел 5. Вредные привычки – 24 ч.

Теория (10 ч.): Расширить, углубить и закрепить полученные знания о здоровом образе жизни. Понятие привычка. Какие бывают привычки. Как противостоять вредным для здоровья и жизни привычкам. Привычка стремления к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Практика (14 ч.): Применение на практике знаний о вредных привычках – составление памяток, листков здоровья, выпуск плакатов. КВН «сохрани своё здоровье».

Раздел 6. Сам себе я помогу – 14 ч.

Теория (5 ч.): Дать приёмы помощи своему организму при простудных заболеваниях, общие правила заботы об организме. Что такое здоровье. Понятие долголетие. Как наши предки сохраняли своё здоровье.

Практика (9 ч.): Сюжетно-ролевые игры, практические упражнения, оздоровительные минутки, соревнования, КВН, Праздник Здоровья. Итоговая викторина «Секреты ЗОЖ».

Планируемые результаты по годам обучения

По итогам первого года обучения

Учащиеся будут знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила личной гигиены;
- правила поведения в природе,
- основы рационального питания;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Учащиеся будут уметь:

- правильно пользоваться приемами ухода за своим телом;
- выявлять факторы, влияющие на состояние здоровья;
- ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- применять основные приёмы разрешения конфликтов и споров,
- организовывать коллективные игры и упражнения;
- вести себя с незнакомыми людьми;
- закаляться и беречься от болезней.
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

По итогам второго года:

Учащиеся будут знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье человека;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

Учащиеся будут уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- оказывать первую помощь себе и пострадавшему;

Планируемые результаты изучения программы «Здоровейка»

Предметные результаты: формирование у учащихся системы интеллектуальных практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья; формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков; изучение вопросов этики, морали, физиологии, гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Личностные результаты: принятие обучающимися правил здорового образа жизни; развитие морально-этического сознания; получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД: способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений.

Познавательные УУД: формирование и развитие по средствам знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов.

Коммуникативные УУД: самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться). Стремления к распространению знаний о здоровом образе жизни и личному участию в практических делах по сохранению жизни своей и окружающих.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Учебный кабинет.
2. ТСО: компьютер, принтер, медиа-проектор, экран.
3. Канцелярские товары: тетради, альбомы, фломастеры, цветные карандаши, ручки, фотоальбомы.
4. ЦОР

Информационное обеспечение программы

Список используемой литературы:

1. Дереклеева Н.Н. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья (1-5 кл)М., 2007.
2. Ковалько В.И. Здоровье. Что это такое и как его сохранить. М., 2004.
3. Наш выбор – здоровье: досуговые программы, разработки мероприятий (сост. Шапцева Н.Н.) Волгоград, 2009.
4. Формирование ЗОЖ у младших школьников (сост. Захарова Т.Н. и др.) Волгоград, 2007.
5. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. - М.: Планета, 2011.
6. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005.
7. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004.
8. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008.
9. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009
10. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. Валеология - основы безопасности жизни ребенка. - Спб,1995.
11. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008
12. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. - М.:ВАКО,2008.
13. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
14. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. Программа, планирование. Конспекты занятий.- Волгоград: Учитель, 2015.
15. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
16. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М.: ВАКО, 2008.
17. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. Шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград: Учитель, 2008.

- кадровое обеспечение: реализацию программы «Экология растений» могут осуществлять педагоги дополнительного образования естественнонаучной направленности.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации

Оценка результативности обучения по программе «Здоровейка» осуществляется в виде промежуточной и итоговой аттестации.

Формы предоставления результатов

- анкетирование, тестирование.
- проведение викторин, кроссвордов
- участие в интеллектуальных играх, КВН.
- «круглый стол».

- участие детей в выставках, конкурсах.
- защита рефератов, сообщений.

Оценочные материалы:

Систематизированные материалы наблюдений за процессом овладения знаниями, умениями, навыками, компетенциями, предусмотренными образовательной программой.

Таблица результатов тестирования (Приложение № 1)

Фамилия, имя	Тест № 1	Тест № 2	Итоговый тест
...			

Экран успешности учащихся (Приложение № 2)

Фамилия, имя	Наименование конкурсов							
...								

Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

1 год обучения

Анкета на входе «Мои увлечения»

Задание: ответь, пожалуйста, на предложенные вопросы

1. Как тебя зовут? _____
2. Сколько тебе лет? _____
3. когда у тебя день рождения? _____
4. Ты любишь прогулки на природе? _____
5. Любишь ли ты играть в игры? _____

Промежуточная викторина «Что вы знаете о ЗОЖ»

Для этого я вам предлагаю ответить на вопросы викторины. Если вы согласны с утверждением, то поднимаете две руки, если не согласны – одну.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? *(да)*
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? *(нет)*
3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? *(да)*
4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? *(нет)*
5. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? *(нет)*
6. Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? *(нет)*
7. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день? *(да)*
8. Правда ли, что закаливанию способствует - в жаркий день пить ледяную воду? *(нет)*
9. Чтобы сберечь глаза, нужно читать лежа? *(нет)*
10. Чтобы защититься от микробов мы не должны мыть овощи и фрукты перед употреблением. *(нет)*
11. Встаньте со своих мест, присядьте, подпрыгните с хлопком над головой, снова присядьте. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминка, зарядка,

физкультминутка, одним словом, подвижный, активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? (да)

Итоговый тест «Здоровье»

1. По определению ВОЗ здоровье – это:

- а) отсутствие болезней
- б) нормальное функционирование систем организма
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития +
- г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

2. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?

- а) наследственные
- б) социальные +
- в) деятельность сети здравоохранения
- г) факторы окружающей среды

3. Медицинская наука, которая рассматривает зависимость общественного здоровья от факторов окружающей среды называется:

- а) медицинская география
- б) эпидемиология
- в) экология человека +
- г) гигиена

4. Временное приспособление к новым условиям существования в результате смены места жительства или климата называется:

- а) адаптация
- б) коадаптация
- в) акклиматизация +
- г) дезадаптация

5. Главной индикаторной группой по степени чувствительности к экологическим факторам являются:

- а) дети +
- б) подростки
- в) взрослые
- г) пенсионеры

6. Ускорение темпов роста и развития детей называется:

- а) дистрофия
- б) гиподинамия
- в) акселерация +
- г) гиперактивность

7. Запрещено снижать вес за счет:

- Снижение количества выпиваемой воды +
- преобладание сложных углеводов в пище
- уменьшение калорийности блюд
- уменьшение количества соли в блюдах

8. При правильном питании нужно есть?

- Не менее 3 раз в день +
- 2 раза в день
- 1 раз в день,
- когда захочется

9. Здоровое питание лучше сочетать при составлении индивидуальной программы по:

- С тонизирующей двигательной активностью и полноценным сном +

— тонизирующей двигательной активностью

— с полноценным сном

— ни с чем не сочетать

10. Релаксация — это:

— Глубокое мышечное расслабление, которое сопровождается снятием психического напряжения +

— мышечное расслабление, которое сопровождается психическим напряжением

— мышечное напряжение сопровождается снятием психического напряжения

— мышечное напряжение, сопровождающееся психическим напряжением.

11. Аутогенная тренировка:

— Метод самовнушения +

— метод применения дыхательных упражнений

— метод применяемый физические упражнения статистического характера

— метод введения человека в лечебный сон

12. Как влияют физические упражнения на настроение?

— Улучшается +

— ухудшается

— никак не влияет

— подавляет

Критерии оценки: 12 правильных ответов – усвоено полностью оценка, «5»

10-11 правильных ответов – усвоено хорошо, оценка «4»

До 9 правильных ответов – усвоено частично, оценка «3»

2 год обучения

Анкета на входе «Мои увлечения»

Задание: ответь, пожалуйста, на предложенные вопросы

1. Как тебя зовут? _____

2. Сколько тебе лет? _____

3. когда у тебя день рождения? _____

4. Ты любишь прогулки на природе? _____

5. Любишь ли ты играть в игры? _____

Промежуточный тест «Последствия опасных игр»

Задание: Обведи кружком свой ответ на вопросы «Е», «Б», «Д», «Ж».

№	ВОПРОС «А»: Опасны ли игры возле открытых люков теплотрассы?	ВОПРОС «Б»: Что ты будешь делать, если нужно вернуть лампочку?	ВОПРОС «Д»: Чем может кончиться игра на стройплощадке?	ВОПРОС «Ж»: Стоит ли играть на краю глубокой канавы или песчаного карьера?
1	Нет, мы часто там играем.	Подожду, пока придут взрослые.	Придёт сторож или охрана и будут ругать.	Нет, потому что край может осыпаться и утащить за собой вниз.
2	Очень опасны - можно упасть, получить травму и даже погибнуть.	Встану на стул и буду держаться за провод.	Ничего страшного, даже интересно.	Нет, можно упасть.
3	Опасны, так как можно упасть вниз.	Встану на стол, на табурет – я хорошо держу равновесие.	Не знаю, я там не бываю, и не собираюсь – это	Да, потому что играть там интересно.

			опасно!	
4	Конечно, нет.	Воспользуюсь стремянкой.	Можно получить травму.	Не знаю, но попробую.

Оцени свои знания. Суммируй полученный результат.

№	А	Б	Д	Ж
1	2	3	2	5
2	5	3	1	4
3	4	4	5	1
4	1	5	4	2

Итоговая викторина «Секреты ЗОЖ»

1. Для чего уже в древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой? (Зараженные таким образом переносили заболевание легче. Это прообраз прививки.)
2. Для нормального функционирования организма человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества? (Вода)
3. Такая вода содержит в своем составе комплекс солей микро и макроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода? (Минеральная вода)
4. Нужно ли проветривать комнату зимой. Почему? ((Нужно При температуре 1-2 С болезнетворные бактерии погибают)
5. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д)
6. Почему весной яблоки не так полезны, как осенью? (Витамины разрушаются к весне).
7. Что нужно сделать усталому путнику после долгой ходьбы? (надо немного полежать, приняв положение, при котором ноги были бы немного выше головы).
8. Можно ли сразу после кросса сесть отдыхать? (Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).
9. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это за занятие? (Плавание). Правильный ответ на последний вопрос не только даст возможность заработать балл команде, но еще и откроет нам след секрет ЗОЖ
10. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. (Сон)

Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный график

Недели обучения	Первый год			Второй год			Промежуточная и итоговая аттестация	Каникулярный период	Всего недель/ часов
	Теория	Практика	Контроль	Теория	Практика	Контроль			
01.09-03.09	2			2					1
05.09-10.09		2			2				2
12.09-17.09		2		1	1				3
19.09-24.09	1	1			2				4
26.09-01.10	1	1		1	1				5
03.10-08.10	1	1		1	1				6
10.10-15.10	1	1		1	1				7
17.10-22.10		2			2				8
24.10-29.10	1		1	1		1			9
31.10-05.11		2			2				
07.11-12.11	1	1		1	1				10
14.11-19.11	1	1		2					11
21.11-26.11		2			2				12
28.11-03.12	1	1		1	1				13
05.12-10.12		2			2				14
12.12-17.12	2			2					15
19.12-24.12	1		1	1		1			16
26.12-31.12	1	1		1	1				
02.01-07.01									
09.01-14.01	2			2					17
16.01-21.01		2			2				18
23.01-28.01		2		1	1				19
30.01-04.02		2			2				20
06.02-11.02	1	1		1	1				21
13.02-18.02		2			2				22
20.02-25.02	1	1		1	1				23
27.02-04.03	1	1		1	1				24

06.03-11.03		2			2				25
13.03-18.03	1	1		1	1				26
20.03-25.03		2			2				27
27.03-01.04									
03.04-08.04	1	1		1	1				28
10.04-15.04		2			2				29
17.04-22.04		2			2				30
24.04-29.04		2			2				31
01.05-06.05		2			2				32
08.05-13.05		2			2				33
15.05-20.05	1		1	1		1			34
22.05-27.05									35
29.05-03.06									
05.06-10.06									
12.06-17.06									
19.06-24.06									
26.06-01.07									
03.07-08.07									
10.07-15.07									
17.07-22.07									
24.07-29.07									
31.07-05.08									
07.08-12.08									
14.08-19.08									
21.08-26.08									
28.08-31.08									
Всего часов по программе	21	48	3	32	37	3			Часов 144

