

**Календарно-тематический план
«В здоровом теле – здоровый дух»**

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности		
Раздел: Вводные занятия.									
1.			Вводное занятие.	Занятие-беседа, ознакомление	2	Объяснение целей и задач курса «В здоровом теле – здоровый дух» 3 года обучения	-	Инструктаж по ТБ.	Компьютер, мультимедийный проект, презентация
Раздел: Здоровье человека									
2.			Народная медицина. Рецепты народной медицины	Беседа,	2	Понятие «Народная медицина». Лекарственные растения. О вреде самолечения. Природные местные лекарственные средства. Приобретение лекарственных трав в аптеке			Компьютер, мультимедийный проект, презентация
3.			Вредные пристрастия	Занятие-беседа	2	Виды вредных пристрастий. Группы основных причин приобщения к вредным привычкам.		Воспитание мотивации к здоровому образу жизни	Таблица для заполнения, карточки на закрепление. Компьютер, мультимедийный проект, презентация

4.			Понятие об иммунитете. Составление домашней аптечки.	Лекция, практическая работа	2	Понятие «иммунитет». Виды иммунитета. Домашняя аптечка	Правила хранения лекарств. Соблюдение сроков годности лекарственных препаратов. Комплектование домашней аптечки	Воспитание мотивации к здоровому образу жизни	Компьютер, мультимедийный проект, презентация
Раздел: Гигиена									
5.			Гигиена тела	Обсуждение	2	Понятие «личная гигиена» правила личной гигиены			Компьютер, мультимедийный проект, презентация
6.			Личная гигиена одежды и обуви	Дискуссия		Предметы личной гигиены. Как выбрать личные гигиенические средства и принадлежности			Опросники, карточки с заданиями
Раздел: Правила безопасного поведения									
7.			Влияние периодов биологического года на заболеваемость организма	Лекция	2	Изучение влияния биологического года на заболеваемость организма			Компьютер, мультимедийный проект, презентация
8.			Терминология наркотизма. Способы защиты от наркомании	Лекция	2	Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании		Воспитание мотивации к здоровому образу жизни	Карточки с терминами
9.			Меры профилактики инфекционных заболеваний	Беседа с элементами дискуссии	2	Основные противоэпидемические мероприятия, методы, виды и способы дезинфекции			Компьютер, мультимедийный проект, презентация

Раздел: Культура питания

10			Рацион питания. Составление меню. Подсчет калорийности блюд.	Беседа, практикум	2	Рацион питания. Понятие «меню», особенности составления. Определение набора и количества продуктов. Таблица подсчета калорийности блюд. Учет возрастных особенностей при подборе питания		Воспитание мотивации к здоровому и раздельному питанию	Флипчарт, цветные маркеры	
11			Значение и роль упаковки для покупателя	Лекция	2	Информация на упаковке продуктов: как ее прочитать и правильно понять. Функции упаковки (практическая, эстетическая, защитная, информационная); контекст соотношения упаковка-товар			Флипчарт, таблицы	
Раздел: Основы комплексной безопасности.										
12			Оказание первой медицинской помощи	Беседа, практикум	2	Основные правила оказания первой помощи	Общий порядок действий при оказании первой медицинской помощи. Основные правила оказания первой помощи		Компьютер, мультимедийный проект, презентация. Наглядный материал для практики	
13			Борьба с вредными привычками	Обсуждение	2	Принцип здорового образа жизни. Как уклониться от заманчивого предложения		Воспитание волевых качеств личности	Компьютер, мультимедийный проект, презентация	
14			Стадии развития партнерских отношений.	Дискуссия		Стадии развития семейных отношений. Сохранение брака. Причины			Флипчарт, цветные маркеры	

			Зрелые отношения			отрицательного отношения к себе и семейной жизни			
Раздел. Активность – путь к долголетию									
15			Физическая культура и спорт в жизни человека	Беседа	2	Понятие физической культуры. Двигательная активность в жизни человека			Компьютер, мультимедийный проект, презентация
16			Спортивный калейдоскоп	Игра	2	Принципы физической тренировки. Необходимость физических нагрузок для здоровья человека.	Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Подвижные игры в зале или на свежем воздухе	Воспитание волевых качеств личности	Спортивный инвентарь
17			Активные виды отдыха и спорт. Олимпийские талисманы	Викторина	2	Виды активного отдыха, влияние активности на организм. История происхождения талисманов Олимпийских игр и их значение	Вопросы об Олимпийских видах спорта и знаменитых российских спортсменах	Воспитание волевых качеств личности	Флипчарт, цветные маркеры, карточки с заданиями
Раздел: <i>Итоговое занятие.</i>									
18			Итоговое занятие	Занятие закрепления умений и навыков.	2	Подведение итогов по изученным темам	Тестирование	-	Тесты
Всего 36 часов.									