**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**"Тоншаевская средняя школа"**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (расшифровка)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

по курсу внеурочной деятельности "Азбука здоровья"

(указать предмет, курс, модуль)

Класс **7**

Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество часов:

всего \_\_\_68\_\_ часов

в неделю \_\_\_\_2\_\_\_\_ часа

плановых контрольных уроков\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_часов

**Планирование составлено на основе рабочей программы**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

предмет, приказ об утверждении рабочей программы (№, дата)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер** | **Содержание**  **(разделы, темы)** | **Количество**  **часов** | **Даты проведе­ния** |
| 1 | Введение. |  |  |
| 2 | Понятие о здоровье. |  |  |
| 3 | Домашняя аптечка: проведем ревизию! |  |  |
| 4 | Режим дня. Активный отдых. |  |  |
| 5 | Движение- это жизнь! |  |  |
| 6 | Антропометрические показатели. |  |  |
| 7 | Режим питания школьника. Правила приема пищи. |  |  |
| 8 | Полезные и вредные традиции питания. |  |  |
| 9 | Способы хранения пищевых продуктов. |  |  |
| 10 | Профилактика заболеваний пищеварительной системы. |  |  |
| 11 | Кишечные инфекции. |  |  |
| 12 | Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами |  |  |
| 13 | Органы дыхания и их гигиена. |  |  |
| 14 | Заболевания дыхательной системы и их профилактика. |  |  |
| 15 | Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез. |  |  |
| 16 | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. |  |  |
| 17 | Прививки-профилактические меры. |  |  |
| 18 | Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. |  |  |
| 19 | Пища, которую «любят» и «не любят» зубы. |  |  |
| 20 | Гигиенические правила сохранения зрения. |  |  |
| 21 | Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. |  |  |
| 22 | Возрастные особенности скелета и мышц, |  |  |
| 23 | Профилактика нарушения осанки и плоскостопия |  |  |
| 24 | Кровяное давление. Частота пульса. |  |  |
| 25 | Понятие об эмоциях. Умение владеть собой. |  |  |
| 26 | Характер человека Типы темпераментов. |  |  |
| 27 | Полезные и вредные привычки. |  |  |
| 28 | Влияние алкоголя на здоровье. |  |  |
| 29 | Табак-человеку враг! |  |  |
| 30 | Как сказать «НЕТ» вредным привычкам |  |  |
| 31 | Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны. |  |  |
| 32 | Вредные насекомые: мухи. комары, клещи. |  |  |
| 33 | Презентация итоговых работ. |  |  |
| 34 | Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул. |  |  |
|  | Итого | 68 |  |