

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов №1  
г. Советск Советский район Кировской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Иванов А.Л.  
Приказ №92 от «29» августа  
2023 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности

**«Физика и здоровье»**

Срок реализации: 1 год (2023 – 2024 учебный год)

**Форма организации: кружок**

7 класс

Возраст учащихся: 13 – 14 лет

Составитель:  
Липатникова Е.В.  
учитель физики,  
высшая квалификационная категория

Советск  
2023

Рабочая программа по физике составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки РФ.— М.: Просвещение, 2011г. (Стандарты второго поколения) Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010. № 1897, с. 14 (с изменениями в 2015 году);
3. «О рабочих программах учебных предметов» Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 № 08-1786;
4. Примерной рабочей программы по физике, в соответствии с Требованиями к результатам ООО, представленными в ФГОС и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:
  - 4.1. Учебник: А.В. Пёрышкин, «Физика 7 класс», М., «Дрофа», 2018 г.
  - 4.2. Е.М. Гутник, Тематическое планирование к учебнику А.В. Пёрышкина «Физика 7-9 класс», М., «Дрофа», 2016 г.
  - 4.3. В.Н. Лукашик «Сборник задач по физике для 7-9 кл.» М., «Просвещение», 2016
  - 4.4. Дидактические материалы «Физика-7 класс» А.Е.Марон, Е.А.Марон, «Дрофа» 2009 год.
  - 4.5. А.В. Пёрышкин «Сборник задач по физике 7-9 классы».

#### **Анализ ситуации.**

В настоящее время все более возрастает значимость сохранения и укрепления здоровья, как в процессе обучения, так и в период организации свободного времени. Физика является лидером современного естествознания и фундаментом научно-технического прогресса. В школе физика рассматривается как один из предметов, выполняющих не только познавательную, но также развивающую и воспитывающую функции. Этот предмет необходим всем, так как содержит мощный гуманитарный потенциал, дающий возможность развивать мышление, формировать

мировоззрение, раскрывать целостную картину мира через основные законы и принципы природы, воспитывать эстетическое чувство и духовность, сохранять здоровье учащихся. Важно, чтобы дети задумались о своем здоровье не потому, что к этому призывает учитель, а по внутреннему убеждению, пониманию необходимости беречь здоровье и почему это важно.

### **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.

Программа внеурочной деятельности оздоровительной направленности для учащихся 7 класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

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

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований СанПиНа, 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.

**Целью программы** является 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.

**Программа предназначена** для учащихся 7 классов (13 – 14 лет).

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Режим проведения занятий:** 34 занятия, 1 раз в неделю по 40 мин.

**Формы организации – кружок.**

### **Ожидаемые результаты.**

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 здоровьесберегающую 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 учащиеся 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.

**Рабочая программа внеурочной деятельности по физике ориентирована на реализацию следующих целевых ориентиров ООУ:**

### ***Гражданское воспитание***

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам. Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и

свобод, законных интересов других людей.  
Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

### ***Патриотическое воспитание***

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

### ***Духовно-нравственное воспитание***

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях

индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

### ***Эстетическое воспитание***

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

### ***Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия***

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их

последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

### ***Трудовое воспитание***

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков

трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, образовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать самостоятельно выполнять такую деятельность.

Выражающий готовность к сознательному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

### ***Экологическое воспитание***

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активно неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохран

ной направленности.

### ***Ценности научного познания***

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опытов естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

<b>№</b>	<b>Наименование темы занятия</b>	<b>Вид деятельности</b>
1	Введение. Правила по ТБ. Физика вокруг нас. Рассказы о физиках. Люди науки. Нобелевские лауреаты по физике.	Познавательная
2	Интересные явления в природе. Занимательные опыты.	Познавательная
3.	Вершок, локоть и другие единицы. Откуда пошло выражение «Мерить на свой аршин». Бытовые физические приборы.	Познавательная
4.	Десятичная метрическая система мер. Вычисление в различных системах мер. СИ-система интернациональная.	Познавательная
5.	Представления древних ученых о природе вещества. М.В. Ломоносов. Состояние вещества. Изготовление моделей молекул.	Познавательная
6.	Изучение свойств жидкости. Физика стирки. Что такое поверхностное натяжение.	Познавательная
7.	Вода в жизни человека. Очистка воды. Изготовление фильтра для воды.	Познавательная, техническое творчество
8.	Воздух. Свойства воздуха. Что происходит с воздухом при его нагревании.	Познавательная

9.	Влажность воздуха. Учет влажности воздуха на практике. Определение влажности воздуха.	Познавательная
10.	Туман. Осадки. Метеорологические наблюдения.	Познавательная
11.	Свойства твердых тел. Измерение объемов тел правильной формы. Измерение объемов тел неправильной формы.	Познавательная
12.	Масса тела. Весы. Определение массы тела.	Познавательная
13.	Плотность. Нахождение плотности пищевых продуктов.	Познавательная
14.	Как быстро мы движемся? Скорость движения некоторых тел. Как рассчитать путь от дома до школы?	Познавательная
15.	Что холоднее? Температура. Термометры. Их виды.	Познавательная
16.	Измеряем температуру.	Познавательная
17.	Изоляция тепла. Шуба греет!? Как сохранить тепло? холод? Термос.	Познавательная
18.	Изготовление самодельного термоса.	Техническое творчество
19.	Давление в природе и повседневной жизни. Передача давления твердыми телами, жидкостями и газами. «Картезианский водолаз».	Познавательная, техническое творчество
20.	Измерение атмосферного давления. Изготовление барометра.	Познавательная, техническое творчество
21.	Давление на дне морей и океанов. Исследования морских глубин. Измерение давления жидкостей. Манометры.	Познавательная, техническое творчество
22.	Влияние атмосферного давления на человека. Измерение давления человека.	Познавательная
23.	Легенда об Архимеде. Архимедова сила и человек на воде. Плавание тел.	Познавательная
24.	Источники звуков. Причина возникновения звуков.	Познавательная
25.	Одинаковый ли слух у животных?	Познавательная
26.	Орган слуха человека.	Познавательная
27.	Музыкальные инструменты.	Познавательная
28.	Самодельные «музыкальные» инструменты.	Техническое творчество
29.	Электричество на расческах. Осторожно статическое электричество. Занимательные опыты.	Познавательная
30.	Электричество в игрушках. Электричество в	Познавательная

	быту.	
31.	Источники света.	Познавательная
32.	Как мы видим?	Познавательная
33.	Почему мир разноцветный?	Познавательная
34.	Заключительное занятие.	Игровая

### Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Введение.	4
2	Строение вещества. Состояние вещества	10
3	Механическое движение	1
4	Тепловые явления. Температура	4
5	Давление. Архимедова сила.	5
6	Звуковые явления	5
7	Электрические явления	2
8	Световые явления	3
	Итого	34

### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Даты проведения	
			По плану	По факту
<b>Введение (4 часа)</b>				
1.	Введение. Правила по ТБ. Физика вокруг нас. Рассказы о физиках. Люди науки. Нобелевские лауреаты по физике.	1	1 неделя	
2.	Интересные явления в природе. Занимательные опыты.	1	2 неделя	
3.	Вершок, локоть и другие единицы. Откуда пошло выражение «Мерить на свой аршин». Бытовые физические приборы.	1	3 неделя	

4.	Десятичная метрическая система мер. Вычисление в различных системах мер. СИ-система интернациональная.	1	4 неделя	
<b>Строение вещества. Состояние вещества (10 часов)</b>				
5.	Представления древних ученых о природе вещества. М.В. Ломоносов. Состояние вещества. Изготовление моделей молекул.	1	5 неделя	
6.	Изучение свойств жидкости. Физика стирки. Что такое поверхностное натяжение.	1	6 неделя	
7.	Вода в жизни человека. Очистка воды. Изготовление фильтра для воды.	1	7 неделя	
8.	Воздух. Свойства воздуха. Что происходит с воздухом при его нагревании.	1	8 неделя	
9.	Влажность воздуха. Учет влажности воздуха на практике. Определение влажности воздуха.	1	9 неделя	
10.	Туман. Осадки. Метеорологические наблюдения.	1	10 неделя	
11.	Свойства твердых тел. Измерение объемов тел правильной формы. Измерение объемов тел неправильной формы.	1	11 неделя	
12.	Масса тела. Весы. Определение массы тела.	1	12 неделя	
13.	Плотность. Нахождение плотности пищевых	1	13 неделя	

	продуктов.			
<b>Механические явления (1 час)</b>				
14.	Как быстро мы движемся? Скорость движения некоторых тел. Как рассчитать путь от дома до школы?	1	14 неделя	
<b>Тепловые явления (4 часа)</b>				
15.	Что холоднее? Температура. Термометры. Их виды.	1	15 неделя	
16.	Измеряем температуру.	1	16 неделя	
17.	Изоляция тепла. Шуба греет!? Как сохранить тепло? холод? Термос.	1	17 неделя	
18.	Изготовление самодельного термоса.	1	18 неделя	
<b>Давление. Архимедова сила (5 часов)</b>				
19.	Давление в природе и повседневной жизни. Передача давления твердыми телами, жидкостями и газами. «Картезианский водолаз».	1	19 неделя	
20.	Измерение атмосферного давления. Изготовление барометра.	1	20 неделя	
21.	Давление на дне морей и океанов. Исследование морских глубин. Измерение давления жидкостей. Манометры.	1	21 неделя	
22.	Влияние атмосферного давления на человека. Измерение давления человека.	1	22 неделя	
23.	Легенда об Архимеде. Архимедова сила и человек на воде. Плавание тел.	1	23 неделя	

<b>Звуковые явления (5 часов)</b>				
24.	Источники звуков. Причина возникновения звуков.	1	24 неделя	
25.	Одинаковый ли слух у животных?	1	25 неделя	
26.	Орган слуха человека.	1	26 неделя	
27.	Музыкальные инструменты.	1	27 неделя	
28.	Самодельные «музыкальные» инструменты.	1	28 неделя	
<b>Электрические явления (2 часа)</b>				
29.	Электричество на расческах. Осторожно статическое электричество. Занимательные опыты.	1	29 неделя	
30.	Электричество в игрушках. Электричество в быту.	1	30 неделя	
<b>Световые явления (3 часа)</b>				
31.	Источники света.	1	31 неделя	
32.	Как мы видим?	1	32 неделя	
33.	Почему мир разноцветный?	1	33 неделя	
34.	Заключительное занятие.	1	34 неделя	

### Содержание программы

<b>№</b>	<b>Наименование темы занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>
1	Введение. Правила по ТБ. Физика вокруг нас. Рассказы о физиках. Люди науки. Нобелевские лауреаты по физике.	Обзор тем курса. Инструктаж по ТБ. Человек - часть природы. Взаимосвязь природы и человеческого общества. Охрана окружающей среды в лесу, на реке, в городе, по месту проживания и учебы. Выдающиеся ученые и величайшие открытия. Физика и техника.
2	Интересные явления в природе. Занимательные опыты.	Физические явления. Объяснение физических явлений.

3.	Вершок, локоть и другие единицы. Откуда пошло выражение «Мерить на свой аршин». Бытовые физические приборы.	История метрической системы мер: Вершок, локоть и другие единицы. Система СИ. Единицы измерения физических величин. Откуда пошло выражение «Мерить на свой аршин». Измерительные приборы. Бытовые измерительные приборы. Цена деления измерительного прибора. Меры безопасности при работе со стеклянной посудой. Осуществление простейших физиологических измерений (вес, рост, частота пульса).
4.	Десятичная метрическая система мер. Вычисление в различных системах мер. СИ-система интернациональная.	
5.	Представления древних ученых о природе вещества. М.В. Ломоносов. Состояние вещества. Изготовление моделей молекул.	Представления Левкиппа, Демокрита, Эпикура о строении вещества. Великие открытия М. В. Ломоносова в области физики. Изготовление моделей молекул из подручных материалов (трубочек и фольги).
6.	Изучение свойств жидкости. Физика стирки. Что такое поверхностное натяжение.	Жидкое состояние вещества. Свойства жидкостей. Капиллярные явления и поверхностное натяжение. Физические явления и стирка белья.
7.	Вода в жизни человека. Очистка воды. Изготовление фильтра для воды.	Роль воды в жизни человека. Личная гигиена и охрана водной среды. Фильтрование и другие способы очищения воды. Изготовление фильтра для воды.
8.	Воздух. Свойства воздуха. Что происходит с воздухом при его нагревании.	Правило проветривания помещения. Значение и применение аэратора для аквариума. Озон. Применение люстры Чижевского. Значение озона и озонового слоя для жизни человека. Влажность воздуха и ее влияние на здоровье и самочувствие человека. Баня и сауна, их влияние на здоровье человека.
9.	Влажность воздуха. Учет влажности воздуха на практике. Определение влажности воздуха.	
10.	Туман. Осадки. Метеорологические наблюдения.	
11.	Свойства твердых тел. Измерение объемов тел правильной формы. Измерение	Измерение объемов тел.

	объемов тел неправильной формы.	
12.	Масса тела. Веса. Определение массы тела.	Измерение массы тела. Конструирование рычажных весов.
13.	Плотность. Нахождение плотности пищевых продуктов.	Измерение плотности тел.
14.	Как быстро мы движемся? Скорость движения некоторых тел. Как рассчитать путь от дома до школы?	Правила дорожного и пешеходного движения. Режим учебы, отдыха и сна.
15.	Что холоднее? Температура. Термометры. Их виды.	Осуществление 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? Примеры теплопередачи в организме человека. Роль кожи в терморегуляции. Гигиена кожи, закаливание.
16.	Измеряем температуру.	
17.	Изоляция тепла. Шуба греет!? Как сохранить тепло? холод? Термос.	
18.	Изготовление самодельного термоса.	
19.	Давление в природе и повседневной жизни. Передача давления твердыми телами, жидкостями и газами. «Картезианский водолаз».	Безопасная работа с режущими и колющими инструментами. Первая медицинская помощь при резаных и колющих ранах. Глубоководные погружения с аквалангом и требования безопасности. Правила безопасного поведения на воде. Артериальное давление крови, как характеристика функционирования сердечно-сосудистой системы человека. Способы измерения артериального давления крови и использование их в повседневной
20.	Измерение атмосферного давления. Изготовление барометра.	
21.	Давление на дне морей и океанов. Исследование морских глубин. Измерение давления жидкостей. Манометры.	
22.	Влияние атмосферного давления на человека. Измерение давления человека.	
23.	Легенда об Архимеде.	

	Архимедова сила и человек на воде. Плавание тел.	жизни.
24.	Источники звуков. Причина возникновения звуков.	Воздействие шумов на организм. Признаки утомления органов слуха и способы их снятия.
25.	Одинаковый ли слух у животных?	
26.	Орган слуха человека.	
27.	Музыкальные инструменты.	
28.	Самодельные «музыкальные» инструменты.	
29.	Электричество на расческах. Осторожно статическое электричество. Занимательные опыты.	Правила электробезопасности.
30.	Электричество в игрушках. Электричество в быту.	
31.	Источники света.	
32.	Как мы видим?	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. Дефекты зрения. Профилактика коррекции зрения. Глазодвигательная гимнастика. Признаки утомления органов зрения, способы его снятия.
33.	Почему мир разноцветный?	
34.	Заключительное занятие.	Подведение итогов. Бережное отношение к растительному и животному миру.

### **Материально – техническое обеспечение программы.**

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, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у учащихся не только мотивацию на ведение здорового образа, но и будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье, уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

### **Ресурсное обеспечение рабочей программы.**

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: 7 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.