

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бакаевская средняя
общеобразовательная школа» Северного района Оренбургской области

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
классных руководителей

Руководитель

_____ Г.Г.Гильмутдинова

Протокол № 1 от
27.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
МБОУ «Бакаевская СОШ»

_____ Р.И.Шаймарданова

02.09.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Врио директора МБОУ
«Бакаевская СОШ»_

_____ Р.И.Шаймарданова

Приказ № 1/8 от 2.09.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Будь здоров!»
5-9 классы

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-

следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты: курс должен обеспечить:

— физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

— формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

— понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

— развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

— установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей

Содержание курса внеурочной деятельности

В содержание курса внеурочной деятельности входят физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия школьного спортивного клуба «Звезда», Президентские состязания, Президентские спортивные игры, ГТО

Содержание курса внеурочной деятельности (5 класс)

Вводный инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса. Спортивное многоборье. Здоровье и здоровый образ жизни. Начнем с пробежки. День здоровья. Поход в лес. ГТО. Челночный бег 3х10 м (с). Легкоатлетический осенний кросс. Что возьмем в поход. Походная сумка. Мини-футбол. Спортивное многоборье. Настольный теннис. Спортивное многоборье. Белая ладья. Игры в шахматы. Домашняя аптечка. Кулинарная студия «Бабушкины рецепты.» Мама, папа, я- спортивная семья Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз. Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. Экскурсия «Природа – источник здоровья». Президентские состязания. Спортивное многоборье. Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО». Всероссийское массовое соревнование "Лыжня России. Катание на санках с горы вместе с семьей. Президентские спортивные игры. Метание мяча Президентские спортивные игры. Прыжок в длину с разбега. Президентские спортивные игры . Настольный теннис. Муниципальный этап Президентских состязаний. Подвижная игра «Бабушка Маланья». Масленица. Русские народные игры. Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!». Татарские национальные игры. Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы. Промежуточная аттестация в форме теста. Прыжки в скакалку Запускаем воздушного змея. Семейная прогулка на велосипедах.

Содержание курса внеурочной деятельности (6 класс)

Вводный инструктаж по ТБ. Вводная беседа. Спортивное многоборье. ГТО. Челночный бег 3х10 м (с) День здоровья. Спортивный праздник «День бегуна». Легкоатлетический осенний кросс. Мини-футбол. Спортивное многоборье. Настольный теннис. Оказание первой медицинской помощи. Весёлые старты. Соревнования по пионерболу. Белая ладья. Игры в шахматы. Мама, папа, я- спортивная семья. Олимпийские виды спорта. Спортивное многоборье. Движение – основа здоровья. Зимние Олимпийские игры. Президентские состязания. Спортивное многоборье. Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО». Всероссийское массовое соревнование «Лыжня России». Лыжные гонки. Катание на санках с горы вместе с семьей

Президентские спортивные игры. Метание мяча. Президентские спортивные игры. Прыжок в длину с разбега. Зимние игры. Президентские спортивные игры. Настольный теннис. Муниципальный этап Президентских состязаний. Малые Олимпийские игры. Татарские национальные игры. Весенняя эстафета. Промежуточная аттестация в форме теста. Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы. Малый Сабантуй. Семейная прогулка на велосипедах. Экологическая экскурсия «К роднику».

Содержание курса внеурочной деятельности (7 класс)

Вводный инструктаж. Цели и задачи курса. Эстафеты. ГТО. Челночный бег 3x10 м (с). Игры ШСК. Мини-футбол. День здоровья. День бегуна. Праздник. Легкоатлетический осенний кросс. Соревнования по пионерболу. Легкоатлетическое многоборье. Самая спортивная семья. Оказание первой медицинской помощи. О вреде алкоголя, наркотической зависимости и курения. Спортивное многоборье. Соревнования по волейболу. Подготовка к первенству района по волейболу. Соревнований по настольному теннису. Малые Олимпийские игры. Поход на лыжах в зимний лес. Белая ладья. Игры в шахматы. Гигиена полости рта. Глаза: правильный уход, гимнастика. Президентские состязания. Спортивное многоборье. Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО». Всероссийское массовое соревнование "Лыжня России". Спортивные конкурсы «А ну-ка, мальчики». Лыжные гонки. Зимние народные игры. Президентские спортивные игры. Баскетбол. Президентские спортивные игры. Волейбол. Президентские состязания. Метание мяча. Президентские состязания. Летние Олимпийские игры. Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы. День здоровья. Праздник. Промежуточная аттестация в форме теста. Семейная прогулка на велосипедах. Эко-поход «Родники нашего края»

Содержание курса внеурочной деятельности (8 класс)

Вводный инструктаж. Летняя эстафета. Областная игра обучающихся «Старты Надежд». Игры ШСК. Футбол. День здоровья. ГТО. Челночный бег 3x10 м (с). Легкоатлетический осенний кросс. Легкоатлетическое многоборье. Белая ладья. Игры в шахматы. Спортивное многоборье. Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь. Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”. Кулинарная студия. Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания. Соревнования по волейболу. Подготовка к первенству района по волейболу. Соревнований по настольному теннису. Малые Олимпийские игры. Президентские состязания. Спортивное многоборье. Областная игра обучающихся «Старты Надежд». Игры ШСК. Баскетбол. Областная игра обучающихся «Старты Надежд». Игры ШСК. Волейбол. Соревнования по пионерболу. Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО». Всероссийское массовое соревнование "Лыжня России". Лыжные гонки. Президентские спортивные игры. Метание мяча. Президентские спортивные игры. Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить. Эстафета –игра. Муниципальный этап Президентских состязаний. Летние Олимпийские игры. Первенство по мини- футболу. Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы. Бадминтон. Велопоход. Промежуточная аттестация в форме теста. Экскурсия -поход «Родники нашего края».

Содержание курса внеурочной деятельности (9 класс)

Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье. Уличный футбол. Областная игра обучающихся «Старты Надежд». Игры ШСК. Футбол. День здоровья. ГТО. Бег на 1 500 м (мин., сек.) (участники III ступени). Легкоатлетический осенний кросс. Эстафета –игра. ГТО. Челночный бег 3x10 м (с). Белая ладья. Игры в шахматы. Спортивное многоборье. Режим дня выпускника. Подготовка к экзаменам. Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”. Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь. Первая доврачебная помощь. Малые Олимпийские игры. Соревнования по волейболу. Подготовка к первенству района по волейболу. Соревнований по настольному теннису. Кулинарные посиделки. Президентские состязания. Спортивное многоборье. Областная игра обучающихся «Старты Надежд». Игры ШСК. Баскетбол. Поход на лыжах.

Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма. Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО». Всероссийское массовое соревнование «Лыжня России». Лыжные гонки. Военно-спортивные соревнования «А ну-ка парни». Президентские спортивные игры. Президентские состязания. Настольный теннис. Первенство по мини- футболу. Физический труд и здоровье. Туризм развивает твоё тело и душу. Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы. Промежуточная аттестация в форме теста На рыбалке. Поход с одноклассниками. Летние Олимпийские игры. Велопоход.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

| № п/п | Тема | Формы организации внеурочной деятельности | Количество часов | Дата | |
|-------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|------|
| | | | | план | факт |
| 1. | Вводный инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса. Спортивное многоборье | Спортивные игры | 1 | | |
| 2. | Здоровье и здоровый образ жизни. Начнем с пробежки | Бег на 30м, 60м, 100м | 1 | | |
| 3. | День здоровья | Поход в лес | 1 | | |
| 4. | ГТО.Челночный бег 3х10 м (с) | Челночный бег | 1 | | |
| 5. | Легкоатлетический осенний кросс | Кросс | 1 | | |
| 6. | Что возьмем в поход. Походная сумка. | Поход на гору | 1 | | |
| 7. | Мини-футбол | Мини-футбол | | | |
| 8. | Спортивное многоборье. Настольный теннис | Настольный теннис | | | |
| 9. | Спортивное многоборье | Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин; вперед из положения «сидя»; | 1 | | |
| 10. | Белая ладья. Игры в шахматы. | Игры в шахматы. | 1 | | |
| 11. | Домашняя аптечка. | Посещение мед. кабинета ФАП | 1 | | |
| 12. | Кулинарная студия «Бабушкины рецепты.» | Приготовление блюда | 1 | | |
| 13. | Мама, папа, я- спортивная семья | Игра-конкурс | 1 | | |
| 14. | Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз. | Практическое занятие. | 1 | | |
| 15. | Как избежать искривления позвоночника. Правильная | Практическое занятие. | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---|------|--|
| | осанка. | Физические упражнения | | | |
| 16. | Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. | Практическое занятие | 1 | | |
| 17. | Экскурсия «Природа – источник здоровья». | Экскурсия на лыжах | 1 | | |
| 18. | Президентские состязания. Спортивное многоборье | Спортивное многоборье | 1 | | |
| 19. | Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО» | Комплекс ГТО | 1 | | |
| 20. | Всероссийское массовое соревнование "Лыжня России | Лыжные гонки | 1 | | |
| 21. | Катание на санках с горы вместе с семьей | Катание на санках | 1 | | |
| 22. | Президентские спортивные игры. Метание мяча | Метание мяча | 1 | | |
| 23. | Президентские спортивные игры. Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега | 1 | | |
| 24. | Президентские спортивные игры . Настольный теннис | Настольный теннис | 1 | | |
| 25. | Муниципальный этап Президентских состязаний. | Президентские состязания | 1 | | |
| 26. | Подвижная игра «Бабушка Маланья» | Подвижная игра | 1 | март | |
| 27. | Масленица. Русские народные игры. | Праздник. | 1 | | |
| 28. | Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!». | Встреча с медработником Творческая работа | 1 | | |
| 29. | Татарские национальные игры. | Игры | 1 | | |
| 30. | Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы | Легкоатлетическая эстафета | 1 | | |
| 31. | Промежуточная аттестация в форме теста | Тестирование | 1 | | |
| 32. | Прыжки в скакалку | Конкурс | 1 | | |
| 33. | Запускаем воздушного змея | Запускаем воздушного змея | 1 | | |
| 34. | Семейная прогулка на велосипедах | Прогулка на велосипедах | 1 | | |

Календарно-тематическое планирование 6 класс

| № п/п | Тема | Формы организации внеурочной деятельности | Количество часов | Дата план | Дата фактич |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-------------|
| 1. | Вводный инструктаж по ТБ. Вводная беседа. Спортивное многоборье | Бег на 30м, 60м, 100м | 1 | | |
| 2. | ГТО. Челночный бег 3х10 м (с) | Челночный бег | 1 | | |
| 3. | День здоровья | Поход в лес | 1 | | |
| 4. | Спортивный праздник «День бегуна» | Праздник | 1 | | |
| 5. | Легкоатлетический осенний кросс | Кросс | 1 | | |
| 6. | Мини-футбол | Мини-футбол | 1 | | |
| 7. | Спортивное многоборье. Настольный теннис | Настольный теннис | 1 | | |
| 8. | Оказание первой медицинской помощи | Встреча с медработником | 1 | | |
| 9. | Весёлые старты | Весёлые старты | 1 | | |
| 10. | Соревнования по пионерболу | Соревнования по пионерболу | 1 | | |
| 11. | Белая ладья. Игры в шахматы. | Игры в шахматы. | 1 | | |
| 12. | Мама, папа, я- спортивная семья | Игра-конкурс | 1 | | |
| 13. | Олимпийские виды спорта | Спортивные игры | 1 | | |
| 14. | Спортивное многоборье | Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин; вперед из положения «сидя»; | 1 | | |
| 15. | Движение – основа здоровья. | Игры на свежем воздухе | 1 | | |
| 16. | Зимние Олимпийские игры | Олимпийские игры | 1 | | |
| 17. | Президентские состязания. Спортивное многоборье | Спортивное многоборье | 1 | | |
| 18. | Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО» | Комплекс ГТО | 1 | | |
| 19. | Всероссийское массовое соревнование "Лыжня России | Лыжные гонки | 1 | | |
| 20. | Лыжные гонки | Лыжные гонки | 1 | | |
| 21. | Катание на санках с горы вместе с семьей | Катание на санках | 1 | | |
| 22. | Президентские спортивные игры. Метание мяча | Метание мяча | 1 | | |
| 23. | Президентские спортивные игры. | Прыжок в длину с | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------|-------------------------------|---|--|--|
| | Прыжок в длину с разбега | разбега | | | |
| 24. | Зимние игры. | Зимние игры | | | |
| 25. | Президентские спортивные игры . Настольный теннис | Настольный теннис | 1 | | |
| 26. | Муниципальный этап Президентских состязаний. | Президентские состязания | 1 | | |
| 27. | Малые Олимпийские игры | Малые Олимпийск ие игры | 1 | | |
| 28. | Татарские национальные игры. | Игры | 1 | | |
| 29. | Весенняя эстафета | Эстафеты | 1 | | |
| 30. | Промежуточная аттестация в форме теста | Тестирование | 1 | | |
| 31. | Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы | Легкоатлетическая эстафета | 1 | | |
| 32. | Малый Сабантуй | Малый Сабантуй | 1 | | |
| 33. | Семейная прогулка на велосипедах | Прогулка на велосипедах | 1 | | |
| 34. | Экологическая экскурсия «К роднику» | Экологическая экскурсия | 1 | | |

Календарно- тематическое планирование 7 класс.

| № | Тема | Формы организации внеурочной деятельности | Кол- во часов | Дата | |
|-----|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|------|
| | | | | план | факт |
| 1. | Вводный инструктаж. Цели и задачи курса. Эстафеты | Эстафета | 1 | | |
| 2. | ГТО. Челночный бег 3x10 м (с) | Челночный бег | 1 | | |
| 3. | Игры ШСК. Мини-футбол | Мини-футбол | 1 | | |
| 4. | День здоровья | Поход в лес | 1 | | |
| 5. | День бегуна. Праздник. | Праздник | 1 | | |
| 6. | Легкоатлетический осенний кросс | Кросс | 1 | | |
| 7. | Соревнования по пионерболу | Соревнования по пионерболу | 1 | | |
| 8. | Легкоатлетическое многоборье | Легкоатлетическ ое многоборье | 1 | | |
| 9. | Самая спортивная семья | Конкурс- праздник | 1 | | |
| 10. | Оказание первой медицинской помощи | Встреча с медработником | 1 | | |
| 11. | О вреде алкоголя, наркотической зависимости и курения | Встреча с медработником | 1 | | |
| 12. | Спортивное многоборье | Поднима ние туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин;вперед из положения | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|--|--|
| | | «сидя» | | | |
| 13. | Соревнования по волейболу. Подготовка к первенству района по волейболу | Волейбол | 1 | | |
| 14. | Соревнований по настольному теннису | Настольный теннис | 1 | | |
| 15. | Малые Олимпийские игры | Малые Олимпийские игры | 1 | | |
| 16. | Поход на лыжах в зимний лес | Поход на лыжах в зимний лес | 1 | | |
| 17. | Белая ладья. Игры в шахматы. | Игры в шахматы. | 1 | | |
| 18. | Гигиена полости рта. Глаза: правильный уход, гимнастика. | Встреча с медработником. | 1 | | |
| 19. | Президентские состязания. Спортивное многоборье | Спортивное многоборье | 1 | | |
| 20. | Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО» | Комплекс ГТО | 1 | | |
| 21. | Всероссийское массовое соревнование "Лыжня России | Анкетирование. | 1 | | |
| 22. | Спортивные конкурсы « А ну-ка , мальчики» | Спортивные конкурсы « А ну-ка , мальчики» | 1 | | |
| 23. | Лыжные гонки | Лыжные гонки | 1 | | |
| 24. | Зимние народные игры | Зимние народные игры | 1 | | |
| 25. | Президентские спортивные игры. Баскетбол. | Баскетбол. | 1 | | |
| 26. | Президентские спортивные игры. Волейбол | Волейбол | 1 | | |
| 27. | Президентские состязания. Метание мяча | Метание мяча | 1 | | |
| 28. | Президентские состязания | Президентские состязания | 1 | | |
| 29. | Летние Олимпийские игры | Летние Олимпийские игры | 1 | | |
| 30. | Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы | Легкоатлетическая эстафета | 1 | | |
| 31. | День здоровья. Праздник. | Праздник | 1 | | |
| 32. | Промежуточная аттестация в форме теста | Тестирование | 1 | | |
| 33. | Семейная прогулка на велосипедах | Прогулка на велосипедах | 1 | | |
| 34. | Эко-поход «Родники нашего края» | Экологическая экскурсия | 1 | | |

Календарно-тематическое планирование. 8 класс

| № | Тема | Формы организации внеурочной деятельности | Кол-во часов | Дата | |
|----|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|
| | | | | план | факт |
| 1. | Вводный инструктаж. Летняя эстафета | Летняя эстафета | 1 | | |
| 2 | Областная игра обучающихся «Старты Надежд». Игры ШСК. Футбол. | Футбол | 1 | | |
| 3 | День здоровья | Поход в лес | | | |
| 4 | ГТО. Челночный бег 3х10 м (с) | Челночный бег | 1 | | |
| 5 | Легкоатлетический осенний кросс | Кросс | 1 | | |
| 6 | Легкоатлетическое многоборье | Легкоатлетическое многоборье | 1 | | |
| 7 | Белая ладья. Игры в шахматы. | Игры в шахматы. | 1 | | |
| 8 | Спортивное многоборье | Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин; вперед из положения «сидя» | 1 | | |
| 9 | Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь. | Встреча с медработником | 1 | | |
| 10 | Акция “Скажи наркотикам -НЕТ” | Создание буклетов. | 1 | | |
| 11 | Кулинарная студия. | Кулинарная студия. | 1 | | |
| 12 | Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания | Творческое задание «Планируем день» | 1 | | |
| 13 | Соревнования по волейболу. Подготовка к первенству района по волейболу | Соревнования по волейболу. | 1 | | |
| 14 | Соревнований по настольному теннису | Настольный теннис | 1 | | |
| 15 | Малые Олимпийские игры | Малые Олимпийские игры | 1 | | |
| 16 | Президентские состязания. Спортивное многоборье | Спортивное многоборье | 1 | | |
| 17 | Областная игра обучающихся «Старты Надежд». Игры ШСК. Баскетбол. | Баскетбол | 1 | | |
| 18 | Областная игра обучающихся «Старты Надежд». Игры ШСК. Волейбол | Волейбол | 1 | | |
| 19 | Соревнования по пионерболу | Соревнования по пионерболу | 1 | | |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---|--|--|
| 20 | Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО» | Комплекс ГТО | 1 | | |
| 21 | Всероссийское массовое соревнование "Лыжня России | Лыжные гонки | 1 | | |
| 22 | Лыжные гонки. | Лыжные гонки | 1 | | |
| 23 | Президентские спортивные игры. Метание мяча | Метание мяча | 1 | | |
| 24 | Президентские спортивные игры | Спортивные игры | 1 | | |
| 25 | Что такое первая доврачебная помощь ,её роль. Переломы ,вывихи , растяжения- сумеи не навредить | Встреча с медработником | 1 | | |
| 26 | Эстафета -игра | Эстафета -игра | 1 | | |
| 27 | Муниципальный этап Президентских состязаний. | Президентские состязания | 1 | | |
| 28 | Летние Олимпийские игры | Летние Олимпийские игры | 1 | | |
| 29 | Первенство по мини- футболу | Мини-футбол | 1 | | |
| 30 | Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы | Легкоатлетическая эстафета | 1 | | |
| 31 | Бадминтон | Бадминтон | 1 | | |
| 32 | Велопоход | Велопоход | 1 | | |
| 33 | Промежуточная аттестация в форме теста | Тестирование | 1 | | |
| 34 | Экскурсия -поход «Родники нашего края» | Экологическая экскурсия | 1 | | |

Календарно-тематическое планирование. 9 класс

| № | Тема | Формы организации внеурочной деятельности | Кол-во часов | Дата | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|------|------|
| | | | | план | факт |
| 1. | Что такое здоровье ,от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье. Уличный футбол | Уличный футбол | 1 | | |
| 2 | Областная игра обучающихся «Старты Надежд». Игры ШСК. Футбол. | Футбол | 1 | | |
| 3 | День здоровья | Поход в лес | 1 | | |
| 4 | ГТО. Бег на 1 500 м (мин., сек.) (участники III ступени) | Конкурс сочинений. | 1 | | |
| 5 | Легкоатлетический осенний кросс | Кросс | 1 | | |

| | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 6 | Эстафета –игра. ГТО.Челночный бег 3х10 м (с) | Эстафета –игра. | 1 | | |
| 7 | Белая ладья. Игры в шахматы. | Игры в шахматы. | 1 | | |
| 8 | Малые Олимпийские игры | Малые Олимпийские игры | 1 | | |
| 9 | Режим дня выпускника. Подготовка к экзаменам. | Встреча с психологом | 1 | | |
| 10 | Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”. Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь. | Просмотр видеоролика | 1 | | |
| 11 | Первая доврачебная помощь | Встреча с медработником | 1 | | |
| 12 | Спортивное многоборье | Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин;вперед из положения «сидя», | 1 | | |
| 13 | Соревнования по волейболу. Подготовка к первенству района по волейболу | Волейбол | 1 | | |
| 14 | Соревнований по настольному теннису | Настольный теннис | 1 | | |
| 15 | Кулинарные посиделки. | Праздник чая | 1 | | |
| 16 | Президентские состязания. Спортивное многоборье | Спортивное многоборье | 1 | | |
| 17 | Областная игра обучающихся «Старты Надежд». Игры ШСК. Баскетбол. | Баскетбол | 1 | | |
| 18 | Поход на лыжах | Поход на лыжах. | 1 | | |
| 19 | Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма | Помощь пожилым в уборке территории от снега | 1 | | |
| 20 | Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО» | Комплекс ГТО | 1 | | |
| 21 | Всероссийское массовое соревнование"Лыжня России | Лыжня России | 1 | | |
| 22 | Лыжные гонки | Лыжные гонки | 1 | | |
| 23 | Военно-спортивные соревнования «А ну-ка парни» | Соревнования | 1 | | |
| 24 | Президентские спортивные игры | Спортивные игры | 1 | | |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------|----------------------------|---|--|--|
| 25 | Президентские состязания Настольный теннис | Настольный теннис | 1 | | |
| 26 | Первенство по мини- футболу | Мини-футбол | 1 | | |
| 28 | Физический труд и здоровье | Благоустройство территории | 1 | | |
| 29 | Туризм развивает твоё тело и душу. | Туристический поход | 1 | | |
| 30 | Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы | Легкоатлетическая эстафета | 1 | | |
| 31 | Промежуточная аттестация в форме теста | Тестирование | 1 | | |
| 32 | На рыбалке. Поход с одноклассниками. | Поход с одноклассниками. | 1 | | |
| 33 | Летние Олимпийские игры | Летние Олимпийские игры | 1 | | |
| 34 | Велопоход | Велопоход | 1 | | |

**Контрольно- измерительные материалы
по внеурочной деятельности
5-9 классы**

с. Бакаево
2021 год

Промежуточная аттестация

Форма: тест

Время проведения: 45мин

Критерии оценивания

| Процент правильно выполненных заданий | Оценка |
|---------------------------------------|---------|
| 50%-100% | зачет |
| 0% - 49% | незачет |

Ответы

5 класс

1. (в)
2. (б)
3. (в)
4. (а)
5. (а, б, г; з)
6. (б)
7. (б; д)
8. (б; г; д; з; и)

6 класс

1. (в; г)
2. (б).
3. (а: - 2700 Ккал, б - 2450 Ккал)
4. (а - 2900 Ккал; б - 2600 Ккал)
5. (а, г)
6. (в)
7. (а)
8. (б)
9. (в)
10. (г)
11. (б; в; ж; з)
12. (а)
13. (а)
14. (в)
15. (а; г; д)
16. (в)
17. (а; д).
18. (б)
19. (а -«Д»; б - «В»; в – «С»)
20. (б)
21. (а)
22. (в)
23. (б)
24. (б)
25. (а:- фосфор; б медь; в - калий; .г - железо)

7 класс

1. (в)
2. (б)
3. (а)
4. (а)
5. (б; в; д)

6. (а; в)
7. (в)
8. (в)
9. (б)

8 класс

1. (б; в; д; е; з; и)
2. (в)
3. (б; в)
4. (а; г)
5. (б)
6. (в)
7. (б)
8. (а; б; г; д; ж)
9. (б)
10. (б)
11. (а)
12. (а: 25-30 сек; б: 27-28°C; в: 1-2°C; г: - 10°C)
13. (д; г; б; в; а)
14. (б)
15. (в)
16. (а: 20°C; б: 24-25°C)

9 класс

А. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

1. (г- 1; а-2; в-3; б-4; д-5)
2. (в)
3. (а - физическое; б - социальное; в - духовное).
4. (а)
5. (а; г; д; ж; з)
6. Если оценка ниже 5 баллов, ищите причину отклонения в здоровье.
7. Полученную сумму баллов разделите на 4. Какая получилась средняя оценка? Сделайте вывод, на что вам нужно обратить внимание, чтобы быть здоровым
8. (а; г)
9. (б; в; д)
10. (а)
11. (а - 21-22°C; б - 18-19°C; в - 17-18°C; г - 40-60°/о)

Б. Физиологические и психологические особенности организма подростка

1. (а- к 18-19 годам; б - к 16-17 годам)
2. (б).
3. (в)
4. (в)
5. (а- с 37 до 70 мл., б- с 35 до 60 мл.)
6. (а- до 120/65 мм; б- до 115/60 мм)
7. (а)
8. (а- конфликт интересов; б- конфликт правил взаимодействия; в - конфликт ценностей)
9. (а - деструктивный; б- конструктивный)
10. (а; б; д - допустимые; в; г; е; ж - нелояльные)

В. Факторы, разрушающие здоровье

1. (б- 1 стадия; в- 2 стадия; а- 3 стадия.)
2. (а; г; д; ж; к)
3. (а)
4. (а)
5. (в)
6. (в)
7. (б)
8. (б)

9. (в)
10. Выводы сделайте сами.
11. (в)
12. (д)
13. (б)
14. (а; б; е)
15. (а)
16. (б)
17. (а)
18. (в).
19. (б; д; ж)
20. (б; д; а; в; г)
21. (б; в)
22. (а г; д)
23. (д)
24. (б; г; е)
25. (е в; ж; а; л)

Тест 5 класс

1. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:

- а) центральная нервная система
- б) сердечно-сосудистая система
- в) опорно-двигательный аппарат.

2. В состав опорно-двигательного аппарата входит:

- а) система кровообращения;
- б) костная и мышечная система
- в) сердечно-сосудистая система

3. Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается:

- а) к 16-18 годам
- б) к 18-20 годам
- в) к 20-24 годам
- г) к 25-28 годам

4. Гиподинамия, это:

- а) недостаток движения
- б) избыток движения;
- в) физическое перенапряжение организма.

5. Последствием недостатка движения является;

- а) ухудшение памяти и внимания;
- б) ухудшение кровообращения, дыхания и пищеварения;
- в) ухудшение сна;
- г) снижение силы сокращения мышц,
- д) полная остановка роста; .
- е) некоторое улучшение работоспособности;
- ж) частичная потеря слуха;
- з) снижение умственной и физической деятельности.

6. Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это:

- а) заболевание костей скелета;
- б) сколиоз;
- в) заболевание мышц.

7: Каких необходимо придерживаться правил при работе сидя, чтобы сохранять правильную осанку?

- а) сидеть так, чтобы грудная клетка опиралась на край стола;
- б) сидеть прямо;
- в) сидеть, опираясь левым локтем на стол,
- г) плечи должны находиться на одном уровне;
- д) грудная клетка и голова должны держаться прямо, лишь немножко наклоняясь вперед;
- е) сидя за столом голова должна быть наклонена как можно ближе к плоскости (крышке) стола;
- ж) ноги : должны быть вытянуты под столом и опираться пятками на пол;
- з) ноги должны быть согнуты в коленях под прямым углом, а ступни опираться на пол;
- и) руки должны свободно лежать на столе.

8.-Перечислите, что необходимо использовать для переноски школьных принадлежностей, чтобы не было искривления позвоночника и была правильная осанка:

- а) портфель;
- б) школьный рюкзак;
- в) сумку;
- г) дипломат;
- д) ранец.

Тест 6 класс

1. Все продукты питания могут быть поделены на группы:

- а) животного происхождения;
- б) растительного происхождения;
- в) минеральные
- г) искусственные.

Какая ошибка допущена в приведенных примерах.

2. Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается в том случае, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входящие в рацион питания человека, находятся в соотношении:

- а) 50% и 50%;
- б) 40% :и.60%;
- в) 30% и 70%.

3. Суточная потребность в калориях для детей и подростков от 11 до 13 лет должна составлять:

- а) для мальчиков- 2400 Ккал.; 2550 Ккал.; 2700 Ккал.;
- б) для девочек - 2450 Ккал.; 2550 Ккал. 2650-Ккал.

4. Суточная потребность в калориях для юношей. и. девушек от 14 до 17 лет должна составлять:

- а) для юношей - 2700 Ккал., 2900Ккал.; 3100 Ккал.
- б) для девушек - 2600 Ккал.; 2700 Ккал.; 2800 Ккал.

5. Назовите, какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

- а) поддерживает биологическую жизнь;
- б) снижает психологические нагрузки;
- в) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем;
- г) обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой.

6. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

Это приводит:

- а) к физическому утомлению;
- б) к гиподинамии;
- в) к увеличению массы тела (веса) человека.

7. Укажите, сколько энергии должен получать организм человека с пищей:

- а) столько, сколько он потратит в течении суток;
- б) на 20% меньше той, сколько он -потратил в течение суток;
- в) на 20% больше той, сколько он потратил в течение суток.

8. Обновление половины всего имеющегося в организме взрослого человека белка происходит за:

- а) 2 месяца;
- б) 2,5 месяца;
- в) 3 месяца
- г) 3,5 месяца

9. назовите, сколько граммов белка образуется у человека в течение суток:

- а) до 50 граммов;
- б) 50 граммов;
- в) более 50 граммов

10. Белки выполняют огромное число функций:

- а) поддерживают обмен веществ;
- б) являются незаменимым строительным материалом;
- в) осуществляют сокращение мышц;
- г) организуют психологическую защиту организма
- д) защищают организм от внешней среды
- е) участвуют в передаче наследственности.

Найдите допущенную ошибку.

11. Из ниже перечисленного перечня выберите жиры животного происхождения:

- а) подсолнечное масло;
- б) сливочное масло;
- в) сметана;
- г) кукурузное масло
- д) оливковое масло
- е) овсяная крупа
- ж) сливки
- з) сыр
- и) орехи.

12. Укажите, жиры какого происхождения должны преимущественно использоваться с пищей в подростковом возрасте:

- а) животного происхождения;
- б) растительного происхождения;

13. Укажите в каком соотношении должны использоваться в пищу жиры животного и растительного происхождения:

- а) 2 к 1;
- б) 2,5 к 1,5;
- в) 3 к 2

14. Углеводы, также как и жиры, являются главным источником энергии в организме. Они обеспечивают работу:

- а) сердца;
- б) мышц
- в) костей скелета;
- г) мозга:

Найдите допущенную ошибку

15. Основными источниками углеводов являются:

- а) хлебобулочные изделия;
- б) молочные продукты;
- в) мясные продукты;
- г) овощи и фрукты;
- д) крупы.

16. Конечным продуктом превращения углеводов в организме человека является:

- а) клетчатка;
- б) минеральные вещества;
- в) глюкоза.

17. Кладовыми углеводов в организме человека являются:

- а) печень;
- б). желудок;

- в) легкие;
- г) кости;
- д) мышцы.

18. Укажите, какую роль играют витамины в развитии человека:

- а) являются главным источником энергии;
- б) образуют в организме необходимые вещества, обеспечивающие устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды и болезнетворных микробов;
- в) являются строительным материалом.

19. Расскажите, к каким последствиям может привести недостаток витаминов «Д», «С», «В» в организме человека:

- а) к нарушению костных тканей;
- б) к нарушению деятельности нервной системы;
- в) к кровотечению десен, ломкости кровеносных сосудов, выпадению зубов.

20. Укажите, к каким последствиям в организме приводит недостаток железа в пище:

- а) к нарушению осанки;
- б) к малокровию;
- в) к нарушению костной ткани.

21. Укажите, к каким последствиям в организме приводит недостаток цинка в пище:

- а) к нарушению роста;
- б) к ухудшению зрения;
- в) к заболеванию щитовидной железы.

22. Укажите, к каким последствиям в организме приводит недостаток марганца в пище:

- а) к нарушению деятельности мышечной системы;
- б) к нарушению деятельности центральной нервной системы;
- в) к нарушению костной ткани.

23. Укажите, к каким последствиям в организме приводит недостаток йода:

- а) к малокровию;
- б) к развитию некоторых заболеваний щитовидной железы;
- в) к нарушению роста.

24. Выберите продукты, в которых находятся: железо; калий; фосфор и медь:

- а) мясо, горох, овсяная крупа, пшено, яичный желток;
- б) чеснок, картофель, сухие яблоки, груши
- в) картофель, капуста, петрушка, укроп, абрикосы;
- г) яичный желток, картофель, мясо, капуста, салат, яблоки, грецкие орехи.

25. Последний прием пищи (ужин) должен быть не менее чем:

- а) за 1-2 часа до сна;
- б) за 2-3 часа до сна;
- в) за 3-4 часа до сна.

Тест 7 класс

1. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года, это:

- а) жизнедеятельность человека;
- б) динамика работоспособности;
- в) режим.

2. Невыполнение режима дня приводит к:

- а) нарушению функций мышечной и костной системы;
- б) нарушению функций центральной нервной системы;
- в) нарушению функций пищеварительной системы.

3. Основной причиной умственного утомления является:

- а) длительная и интенсивная умственная деятельность;
- б) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;

в) нарушение деятельности системы кровообращения.

4. Начальными признаками переутомления считают:

- а) пониженное артериальное давление;
- б) увеличение числа простых ошибок;
- в) снижение успеваемости;
- г) потерю аппетита;
- д) раздражительность;
- е) нарушение сна.

Найдите допущенную ошибку.

5. Причинами переутомления являются:

- А) продолжительный сон;
- б) неправильная организация труда;
- в) чрезмерная учебная нагрузка;
- г) продолжительный активный отдых; ,
- д) игнорирование гигиенических требований к режиму дня.

6. Высокий уровень работоспособности организма человека наблюдается:

- а) с 8 до 12 часов
- б) с 12 до 15 часов;
- в) с 16 до 18 часов;
- г) с 18 до 20 часов.

7. Приступать к выполнению домашних заданий необходимо после продолжительного отдыха, через:

- а) 1 час;
- б) 2 часа;
- в) 3 часа;
- г) 4 часа.

8. Подготовка домашних заданий по длительности не должна превышать:

- а) 2,5-3 часов;
- б) 3-3,5 часов;
- в) 3,5-4 часов.

9. Продолжительность сна в подростковом возрасте должна составлять не менее:

- а) 7 часов в сутки;
- б) 8 часов: в сутки;
- в) 9 часов в сутки.

Тест 8 класс

1. Назовите физические упражнения и занятия спортом, которые оказывают общее положительное влияние на развитие и состояние организма; человека:

- а) физические упражнения и занятия спортом могут привести к увеличению силы;
- б) под влияние мышечной деятельности происходит развитие всех отделов центральной нервной системы и ее основного звена - головного мозга;
- в) физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов;
- г) частое выполнение физических упражнений приводит к нормализации работоспособности;
- д) совершенствуется система кровообращения и деятельность желез внутренней секреции;
- е) систематические тренировки делают мышцы более сильными, а весь организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды;
- ж) систематические занятия спортом ведут к выработке организмом специального гормона, оказывающего влияние на взаимоотношения между подростками;
- з) во время мышечной работы улучшается вентиляционная способность легких и повышается кислородное обеспечение организма;
- и) постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого; закаленного человека повышается умственная, физическая работоспособность и сопротивляемость различным заболеваниям.

2. К основным. физическим качествам, обеспечивающим высокий уровень здоровья относятся:

- а) скоростные качества;
- б) силовые качества;
- в) психологические качества;
- г) выносливость, гибкость.

Какая ошибка допущена?

3. Основными средствами развития быстроты являются:

- а) упражнения с преодолением веса собственного тела;
- б) упражнения, требующие энергичных двигательных реакций;
- в) упражнения, требующие высокой скорости и частоты выполнения;
- г) упражнения на растягивание мышц.

4. Основными средствами развития силы мышц являются:

- а) упражнения с внешним сопротивлением;
- б) упражнения с выполнением наклонов и махов;
- в) упражнения, требующие высокой скорости;
- г) упражнения с преодолением веса собственного тела.

5. Выносливость - важнейшее физическое качество человека, которое необходимо в повседневной жизни, профессиональной деятельности и при занятиях спортом. Для развития выносливости наиболее полезны:

- а) силовые упражнения;
- б) ходьба, бег, лыжи, плавание;
- в) упражнения на растяжку мышц.

6. Гибкость предусматривает развитие свойств опорно-двигательного аппарата человека. Для развития гибкости наиболее полезны:

- а) упражнения с внешним сопротивлением;
- б) упражнения, связанные с перемещением тела в единоборствах и спортивных играх;
- в) упражнения, основанные на: выполнении разнообразных движений: сгибании-разгибании, наклонов- и поворотов, вращений и махов

7. Одно их самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре; повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- а) физическая культура;
- б) закаливание;
- в) личная гигиена.

8. Регулярное закаливание способствует:

- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
- б) укреплению силы воли;
- в) повышению аппетита;
- г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- д) замедлению процесса старения;
- е) отвыканию от вредных привычек;
- ж) продлению срока активной жизни на 20-25% .

9. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

- а) утром;
- б) до полудня;
- в) после полудня;
- г) вечером.

10. При приеме солнечной ванны время солнечного облучения при хорошей переносимости увеличивается на:

- а) 2-5 минут;
- б) 5-10 минут;
- в) 10-15 минут.

11. В каком порядке необходимо проводить закаливание носоглотки?

- а) полосканием горла прохладной, а затем холодной водой;
- б) полосканием горла теплой, а затем холодной водой;
- в) полосканием горла холодной водой в течение 5 минут.

12. Как правильно закаливать стопы ног? Как правило, эта процедура производится обливанием нижней трети голени и стопы. Дальнейший порядок обливания стопы определите - сами:

- а) обливание производится в течении: 15-20 .сек.; 20-25 сек.; 25-30 .сек;
- б) начальная температура воды должна быть: 25-27°C; 27-28°C, 28-30°;
- в) через каждые 10 дней температуру воды снижают на: 1-2°C; 2-3°C; 3-4°C; 4-5°C;
- г) конечная температура воды должна быть не ниже: 5°; 7°; 10°; 12°C.

13. Обтирание производится махровой рукавицей или махровым полотенцем смоченным в воде. Определите последовательность обтирания:

- а) спина;
- б) грудь;
- в) живот;
- г) ноги;
- д) руки.

14. При закаливании водой под душем им можно пользоваться в любое время года при температуре не менее:

- а) 15-18°C;
- б) 18-20°C;
- в) 20-22°C.

15. Купание в открытых водоемах - очень эффективное средство закаливания; т.к. одновременно на организм действуют:

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) атмосферное давление;
- г) вода.

Найдите допущенную ошибку.

16. При каких температурных условиях можно купаться в открытых водоемах:

- а) температура воды должна быть не менее: 15°C; 20°C; 23°C;
- б) температура воздуха должна быть не менее: 22-23°C; 23-24°C; 24-25°C .

Тест 9 класс

А. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

1. По состоянию здоровья дети и подростки могут быть разделены на пять групп здоровья. Из приведенных характеристик здоровья определите группы здоровья детей и подростков:

- а) дети и подростки, не имеющие хронических заболеваний, но имеющие некоторые отклонения в физическом развитии или в работе каких-либо органов, часто болеющие - 4 раза в год, или длительно болеющие - более 25 дней по одному заболеванию;
- б) дети и подростки с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития с нарушением общего состояния и самочувствия после обострения, с затяжным периодом выздоровления;
- в) дети и подростки, имеющие хронические заболевания с редкими обострениями и без выраженного нарушения состояния и самочувствия;
- г) дети и подростки, не имеющие хронических заболеваний, редко болеющие и имеющие нормальное, соответствующее возрасту физическое и нервно-психологическое развитие;
- д) дети и подростки с тяжелыми хроническими заболеваниями и со сниженными функциональными возможностями.

2. Из приведенных определений здоровья выберите те, которые приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

- а) здоровье человека - это - отсутствие у него болезней и физических недостатков;
- б) здоровье человека это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом;
- в) здоровье человека - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.
- (в)

3. Определите, от каких нижеприведенных факторов зависит духовное здоровье, физическое здоровье, социальное здоровье?

- а) от двигательной активности человека, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного поведения в повседневной жизни, оптимального соотношения умственного и физического труда, умения отдыхать;
- б) от условий жизни, человека, его труда, отдыха, питания, жилья, а также уровня культуры, воспитания и образования;
- в) от системы его мышления, отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире.

4. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека на 50% полностью зависит от:

- а) образа жизни;
- б) экологических факторов;
- в) состояния муниципального обслуживания населения;
- г) наследственности.

5. Основными составляющими здорового образа жизни являются:

- а) оптимальный уровень двигательной активности;
- б) малоподвижный образ жизни;
- в) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- г) занятия физической культурой и спортом;
- д) рациональное питание;
- е) курение и употребление алкоголя в небольших количествах;
- ж) соблюдение режима труда и отдыха;
- з) закаливание организма;

6. Оцените по пятибалльной системе свое самочувствие, работоспособность и настроение. Рассчитайте среднюю оценку.

Если за последний год вы болели 4 раза или больше, уменьшите полученную цифру на один балл.

Если вы оценили свое здоровье на 5 баллов, постарайтесь не терять достигнутого. уровня.

Если оценка ниже 5 баллов, ищите причину отклонения в здоровье.

7. Здоровье человека зависит от множества факторов, в том числе от образа жизни. Оцените по пятибалльной системе:

- достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке;
- правильно ли вы питаетесь;
- замечаете ли вы у себя какие-нибудь вредные привычки;
- умеете ли вы уменьшать проявление болезней.

Полученную сумму баллов разделите на 4. Какая получилась средняя оценка? Сделайте вывод, на что вам нужно обратить внимание, чтобы быть здоровым.

8. Лучшим материалом для изготовления одежды является:

- а) хлопчатобумажные ткани;
- б) искусственные материалы;
- в) полимерные волокна;
- г) шерстяные ткани;
- д) прорезиненные ткани.

9. Недостатками синтетических материалов являются:

- а) плохо греют;
- б) плохо впитывают влагу с поверхности кожи;
- в) накапливают статическое электричество;
- г) проводят электрический ток;
- д) выделяют вещества, вызывающие раздражение и аллергические реакции.

10. Почему при подборе обуви предпочтение необходимо отдавать обуви на небольшом каблуке:

- а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- в) у высокого каблука меньше площадь опоры; что может привести к травме.

11. Из приведенных ответов (параметров), выберите те, которые соответствуют гигиеническим требованиям, предъявляемым к современному жилищу:

- а) комнатная температура для северных районов: 23-24°C; 22-23°C; 21-22°C; 20-21°C;
- б) комнатная температура для умеренных широт: 15-16°C; 16-17°C; 17-18°C; 18-19°C;

- в) комнатная температура для жаркого пояса: 15-16°C; 16-17°C; 17-18 C; 18-19°C;
г) относительная влажность при температуре воздуха 18-20°C: 20-40%; 30-40°/о; 40-60°/о; 50-70°/о.

Б. Физиологические и психологические особенности организма подростка

1. В каком возрасте в основном завершается период полового созревания:

- а) у мальчиков: к 16-17 годам; к 17-18 годам; к 18-19 годам;
б) у девочек: к 16-17 годам; к 17-18 годам; к 18-19 годам.

2. Мышечная масса у подростков 14-15 лет .в среднем составляет:

- а) 30%
б) 32%
в) 34%;
г) 36%

3. Мышечная масса у молодых людей в 17-18 лет составляет:

- а) 34%;
б) 39%;
в) 44%
г) 49°/о

4. Объем сердца с 10 до 16 лет увеличивается:

- а) в 2 раза
б) в 2,2 раза
в) 2,4 раза
г) 2,6 раз

5. В возрасте от 9 до 17 лет ударный объем сердца, т.е. количество крови, которое сердце выбрасывает в сосуды за одно сокращение, увеличивается:

- а) у мальчиков: с 37 до 70 мл.; с 40 до 73 мл.;
б) у девочек: с 30 до 55 мл.; с 35 до 60 мл.

6. Артериальное давление к 17 годам повышается:

- а) у юношей: до 115/60 мм; до 120/65 мм; до 120/70- мм;
б) у девушек: до 115/60 мм; до 120/65 мм; до 120/70- мм.

7. Столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений или взглядов двух или нескольких людей, это:

- а). конфликт;
б) разногласия;
в) ссора.

8. Из нижеприведенных отношений определите, где конфликт интересов; где конфликт ценностей и где конфликт правил взаимодействия:

- а) конфликт возникает, когда у людей разные интересы и они противоречат друг другу. В силу взаимодействия людей в данной ситуации они, вольно или невольно, становятся помехой друг другу в решении своих интересов;
б) один из источников конфликтных ситуаций связан с тем, что люди при долговременном общении вступают между собой в более широкое общение; в которое переносят свои взгляды, предрассудки, культурные стереотипы; и т.п. Любые разногласия такого рода становятся конфликтами только тогда; когда кто-либо из оппонентов проявляет нетерпимость; пытаясь навязать свою точку зрения другому, требуя соответствия его взглядов своим собственным;
в) возникающие разногласия касаются смысловых взглядов (представлений) на событие. Это совсем не означает, что разные взгляды неизбежно приводят к конфликтам. Люди могут успешно работать вместе и иметь хорошие отношения, несмотря на различие своих ценностных представлений.

9. Из нижеприведенных описаний определите, где конфликт конструктивный, а где деструктивный:

- а). одна из сторон упорно и жестко настаивает на своей позиции, не желает учитывать интересы другой стороны, прибегает к нравственно осуждаемым методам; борьбы, стремится психологически подавить партнера, дискредитируя и унижая его;
б) оппоненты не выходят за рамки этических норм, деловых отношений и разумных аргументов. Разрешение такого рода конфликтов приводит к развитию отношений между людьми в соответствии с законом диалектики, утверждающим, что борьба противоположностей - источник развития.

10. Умение- управлять чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации заключается в использовании корректных приемов и аргументов, и недопущении нелояльных. Из нижеперечисленных приемов определите допустимые и нелояльные в конфликтных ситуациях:

- а) умение вести ход конфликта по своему сценарию, то есть овладеть инициативой;
- б) концентрация своих действий на главном или наиболее слабом звене позиции противника;
- в) использование недоказанных или даже ложных аргументов, надеясь, что противник этого не заметит, а может быть и не знает;
- г) обращение к публике с целью взволновать, наэлектризовать и привлечь на свою сторону окружающих, используя их зависимость, слабые стороны, религиозные или национальные предрассудки или давая какие-либо обещания;
- д) используя «эффект внезапности», самые неожиданные и важные сведения и действия необходимо приберегать и применять их в решающих фазах конфликта;
- е) обращение в поддержку своей позиции к взглядам тех людей, с кем противник в силу разных причин не смеет спорить;
- ж) угроза или прямое применение морального или: физического насилия.

В. Факторы, разрушающие здоровье

1. Различают три стадии никотиновой зависимости. По описаниям, приведенным ниже, определите стадии никотиновой зависимости

- а) постоянное курение от 1 до 1,5 пачек в день, вырабатывается привычка курить натошак, сразу после еды и среди ночи, привыкание к табаку очень сильное, прекращение курения вызывает тяжелое состояние курильщика.. Выражены изменения в нервной системе; и внутренних органах. Общая картина токсического разрушения организма характеризуется как заболевание;
- б) эпизодическое курение не более 5 сигарет в день, никотиновой абстиненции не наблюдается (то есть прекращение курения не вызывает никаких расстройств), небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы;
- в) постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день, появляется небольшая физическая зависимость, прекращение курения вызывает трудно переносимую физическую и психическую зависимость, которая снимается при выкуривании очередной сигареты;

2. Из перечисленных ниже симптомов выберете те, которые являются признаками острого отравления никотином:

- а) горечь во рту
- б) покраснение глаз
- в) покашливание в области грудины
- г) кашель и головокружение
- д) тошнота
- е) отек лица
- ж) слабость и недомогание
- з) потеря ориентировки
- и) увеличение лимфатических узлов
- к) бледность лица

3. Начинаящий курильщик быстро привыкает к веществу, содержащемуся в табаке. Признаками острого отравления им являются: головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту, слабость, недомогание, бледность лица. О каком веществе идет речь:

- а) никотин
- б) угарный газ
- в) фенол
- г) мышьяк

4. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает :

- а) никотин
- б) угарный газ
- в) фенол
- г) мышьяк

5. Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака растворяется в крови

курильщика быстрее чем кислород:

- а) в 100 раз
- б) в 200 раз
- в) в 300 раз
- г) в 400 раз

6. Хроническим заболеванием. дыхательных путей страдают:

- а) 50% курильщиков;
- б) 65% курильщиков;
- в) 80% курильщиков.

7. У курильщиков язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки наблюдается чаще, чем у некурящих:

- а) в 5 раз;
- б) в 10 раз;
- в) в 15 раз.

8. У всех курильщиков частота сердечных сокращений выше чем у некурящих. Поэтому время отдыха сердца у курильщика сокращается:

- а) в 1,5- 2 раза;
- б) в 2- 2,5 раза;
- в) в 2,5- 3 раза

9. У курильщиков заболевание сердца: сердечная недостаточность, стенокардия; инфаркт миокарда, сужение сосудов сердца, чаще чем у некурящих:

- а) в 10-11 раз;
- б) в 11-12 раз;
- в) в 12-13 раз.

10. Должна ли курить девушка (женщина)?

- а) да, если она хочет потерять женственность, красоту, здоровье, и иметь: морщины, низкий и хриплый голос, специфический запах изо рта, неполноценных и мертворожденных детей;
- б) нет; если хочет оставаться здоровой, женственной; красивой, обаятельной и привлекательной, иметь хорошую семью и здоровых детей

Выводы сделайте сами.

11. Пассивный курильщик, это человек:

- а) выкуривающий до 2 сигарет в день;
- б) выкуривающий одну сигарету натошак;
- в) находящийся в одном помещении с курильщиком.

12. Табачный дым у пассивного курильщика вызывает:

- а) головную боль;
- б) недомогание;
- в) снижение работоспособности;
- г) быстрое утомление;
- д) желание закурить самому;
- е) обострение заболевания верхних дыхательных путей.

Найдите допущенную ошибку.

13. Алкоголь, попавший в организм человека:

- а) быстро выводится вместе с мочой;
- б) растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы,

14. Алкоголь, растворяясь в крови, оказывает разрушительное влияние на все органы. Из перечисленных ниже ответов, выберите те, которые характеризуют отрицательное влияние алкоголя на органы человека:

- а) нарушается защитная функция печени;
- б) развитие туберкулеза;
- в) развитие сахарного диабета;
- г) наблюдается увеличение мочевого пузыря;
- д) усиливаются защитные функции организма;
- е) нарушается деятельность мозжечка.

15. Систематическое употребление спиртных напитков на протяжении длительного времени, всегда сопровождающееся выраженным опьянением, это:

- а) пьянство;
- б) алкоголизм;
- в) алкогольное опьянение.

16. Алкоголизм; это:

- а) кратковременное состояние алкогольного опьянения;
- б) заболевание на почве пьянства в большинстве случаев с неблагоприятным прогнозом;
- в) умеренное потребление спиртных напитков.

17. Неприятные, болезненные ощущения в области сердца, учащенное сердцебиение, головная боль, повышенное артериальное давление, потливость, сухость во рту, жажда, тошнота и даже рвота, это признаки:

- а) «похмельного» синдрома;
- б) наркотического отравления;
- в) отравления никотином.

18. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:

- а) 250 гр.;
- б) 400 гр.;
- в) 500 гр. и более,

19. Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются признаками алкогольного опьянения:

- а) ухудшение слуха;
- б) головокружение, тошнота и рвота;
- в) пожелтение кожи;
- г) отсутствие реакции зрачков на свет;
- д) уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления;
- е) отсутствие речи;
- ж) возбуждение или депрессивное состояние;
- з) повышение температуры.

20. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при алкогольном отравлении:

- а) положить на голову холодный компресс;
- б) уложить пострадавшего набок и очистить ему дыхательные пути;
- в) дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом;
- г) вызвать «Скорую помощь»;
- д) промыть желудок.

21. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, это:

- а) табакокурение;
- б) наркомания;
- в) токсикомания;
- г) пищевое отравление

22. Попадая во внутреннюю среду организма, наркотические вещества оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего, на головной мозг. С течением времени у человека появляются, нарастают и закрепляются три основных признака наркомании и токсикомании. Определите из приведенных ответов эти признаки:

- а) психическая зависимость;
- б) вкусовая зависимость;
- в) зрительная зависимость;
- г) физическая зависимость;
- д) изменение чувствительности к наркотику.

23. Употребление одурманивающих веществ приводит к хроническому отравлению организма:

- а) поражается нервная система;
- б) разрушается головной мозг;
- в) развивается сердечная и печеночная недостаточность;

