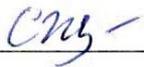


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 59»
городского округа Самара**

РАССМОТРЕНО

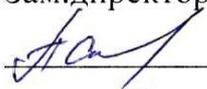
на заседании ШМО
учителей предметников
МБОУ Школа № 59 г.о.
Самара



С.В. Шиндяпина
протокол №1 от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



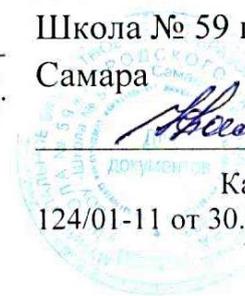
Пантеровская Л.Д.
30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Школа № 59 г.о.
Самара



Калачева О.Н.
124/01-11 от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

«Школа здоровья»

Направление: физкультурно-
оздоровительное

Возрастной состав: 5-9 класс
Срок реализации: 5 лет

Программа разработана

Ивельженко С.В.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности « Школа здоровья» составлена на основе Примерной программы внеурочной деятельности под ред. А.Г. Макеевой. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья; ООП ООО МБОУ Школы №59 г. о. Самара, положения о внеурочной деятельности МБОУ Школы №59 г. о. Самара.

Актуальность: современное, быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью, тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно школа призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Школа здоровья » носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и

других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Вид деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение.

Программа разработана для учащихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет по 1 занятию в неделю, общее количество – 204 .

Связь с учебными предметами: физическая культура, ОБЖ, история, биология, математика.

Формы работы: соревнования, конкурсы, проекты, викторины, диспуты, беседа, мини-лекции, игра, анкетирование.

II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Воспитательные результаты программы :

Результаты первого уровня (получение школьниками социально значимых знаний): приобретение школьником социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, её структуре, пространстве взаимодействия; овладение способами самопознания, рефлексии; усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия, об организации собственной частной жизни и быта; освоение способов исследования, нюансов поведения человека в различных ситуациях, понимания партнёра; изучении правил и закономерностей здорового образа жизни.

Результаты второго уровня (развитие социально значимых отношений школьников): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и выработка форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.

Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта социально значимого действия): приобретение опыта публичного выступления по проблемным вопросам; опыт общения с представителями других социальных групп; опыт организации совместной деятельности с другими детьми ; сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы,

отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» является формирование следующих умений:

определять общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом и учащимися ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности, последовательность действий .

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по составленному плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе ознакомления с новыми знаниями.

Учиться совместно с другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса .

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в справочной литературе .

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные, в том числе интернет - ресурсы, свой жизненный опыт и информацию, полученную.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит материал и задания , ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

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 (в приложении представлены варианты проведения занятий).

Предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

На первом году обучения:

- понимание роли и значения физического воспитания в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

На втором году обучения:

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.

На третьем году обучения:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

На четвертом году обучения:

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

На пятом году обучения:

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Ученик научится: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; различать “полезные” и “вредные” продукты; использовать средства

профилактики ОРЗ, ОРВИ; определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; Заботиться о своем здоровье.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Формы и средства контроля: контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВН, ролевые игры, спортивные игры, соревнования.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «Портфолио».

III . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5класс

№	Наименование разделов, темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вот мы и в школе	4	1	3
1.1	Здоровый образ жизни, что это?	1	1	
1.2	Личная гигиена	1		1
1.3	Я хозяин своего здоровья	1		1
1.4	Остров здоровья	1		1
2	Питание и здоровье	5	2	3
2.1	Витаминная тарелка на каждый день	1		1
2.2	Культура питания. Этикет.	1	1	
2.3	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	1	
2.4	Вредные микробы	1		1
2.5	Светофор здорового питания	1		1
3	Моё здоровье в моих руках	9	3	6
3.1	Труд и здоровье	1	1	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1	
3.3	День здоровья .«Хочу остаться здоровым»	1		1
3.4	Солнце, воздух и вода	1		1

	наши лучшие друзья.			
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	1	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		1
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1		1
3.8	«Спасатели, вперед!»	1		1
3.9	«Нет курению!»	1		1
4	Я в школе и дома	7	3	4
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1		1
4.2	«Доборечие»	1	1	
4.3	Правила безопасности в школе и дома	1		1
4.4	«Бесценный дар - зрение».	1	1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1		1
4.6	«Компьютер – друг, компьютер - враг!»	1	1	
4.7	Подвижные игры на перемене	1		1
5	Чтоб забыть про докторов	3	1	2
5.1	Без простуд	1	1	
5.2	Движение - это жизнь	1		1

5.3	День здоровья	1		1
6	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2
6.1	Мир моих увлечений	1		1
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1	
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.	1		1
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	3	1	2
7.1	Опасности летом	1	1	
7.2	Первая доврачебная помощь	1		1
7.3	Чему мы научились и чего достигли	1		1
	ИТОГО	34	12(35 %)	22 (65%)

бкласс

№	Наименование разделов, темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	«Вот мы и в школе»	4	1	3
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		1
1.2	Правила личной гигиены	1		1
1.3	Физическая активность и здоровье		1	

1.4	Как познать себя	1		1
2	Питание и здоровье	5	2	3
2.1	Питание- необходимое условие для жизни человека	1	1	
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1		1
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	1		1
2.5	«Богатырская силушка»	1		1
3	Моё здоровье в моих руках	9	3	6
3.1	Домашняя аптечка	1	1	
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1		1
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1		1
3.4	«Береги зрение смолоду».	1	1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1		1
3.6	Отдых для здоровья	1		1

3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?	1	1	
3.8	«Спасатели, вперед!»	1		1
3.9	«Нет курению!»	1		1
4	Я в школе и дома	7	4	3
4.1	«Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим»	1		1
4.2	«Класс не улица, ребята, и запомнить это надо!»	1	1	
4.3	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	1	
4.4	Мода и школьные будни	1	1	
4.5	Делу время - потехе час.	1		1
4.6	Компьютер – друг, компьютер-враг	1	1	
4.7	Подвижные игры на перемене	1		1
5	Чтоб забыть про докторов	3	1	2
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1	
5.2	День здоровья	1		1

5.3	«Дальше, выше, быстрее».	1		1
6	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1		1
6.3	Школа и моё настроение	1		1
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	3		3
7.1	Я и опасность.	1		1
7.2	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		1
7.3	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		1
	ИТОГО	34	12 (35%)	22 (65%)

7класс

№	Наименование разделов, темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Питание	7	2	5
1.1	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	1		1
1.2	Режим питания. Традиции приема пищи в разных	1		1

	странах. Правила поведения за столом.			
1.3	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	1	1	
1.4	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	1		1
1.5	Про еду и не только.	1	1	
1.6	Умеем ли мы правильно питаться	1		1
1.7	Элементы жизни	1		1
2	Здоровый образ жизни	7	4	3
2.1	Рабочее место и время	1	1	
2.2	Учись беречь время	1	1	
2.3	Спорт в моей жизни	1		1
2.4	Проверяем свои способности (газомер, наблюдательность, внимание)	1		1
2.5	Азбука безопасности	1	1	
2.6	Где чистота, там здоровье!	1	1	
2.7	Олимпийский	1		1
3	Правила поведения в школе	3	2	1
3.1	«Что такое «хорошо» и что такое «плохо»?»	1	1	
3.2	«Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации»	1	1	

3.3	Конкурс сочинений «НЕТ школьному хулиганству»	1		1
4	Нравственное здоровье	6	3	3
4.1	О друзьях и дружбе	1	1	
4.2	«Нельзя» и «помни»	1		1
4.3	Шалость или проступок	1		1
4.4	Совесьть – это категория нравственная	1	1	
4.5	Зависимость. Болезнь. Лекарства	1	1	
4.6	Как сказать вредной привычке «нет».	1		1
5	Психическое и социальное здоровье	6	2	4
5.1	Как у вас с вниманием?	1		1
5.2	Кто там думает левым?	1	1	
5.3	Умеете ли вы слушать?	1		1
5.4	Телевидение ваш друг?	1	1	
5.5	Ваша компания?	1		1
5.6	Поезд здоровья	1		1
6	Законы жизни в коллективе	5	2	3
6.1	Что такое коллектив?	1	1	
6.2	Познай себя-это интересно	1		1
6.3	Взаимопомощь в учебе	1		1
6.3	Права и обязанности	1	1	
6.4	Законы нашего класса	1		1
	ИТОГО	34	15 (44%)	19 (56%)

8класс

№	Наименование разделов, темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Питание	9	4	5
1.1	Что такое правильное питание	1	1	
1.2	Почему нужен завтрак	1	1	
1.3	Что мы получаем с едой	1	1	
1.4	Продукты питания	1		1
1.5	Энерготраты при различных видах деятельности	1		1
1.6	Значение витаминов	1	1	
1.7	Вредные продукты. За и против	1		1
1.8-1.9	Мой рацион питания	2		2
2	Здоровый образ жизни	12	4	8
2.1	Мой режим дня	1		1
2.2	Секреты хорошего настроения	1	1	
2.3	Комплексы ежедневной зарядки	1		1
2.4	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены	1	1	
2.5	Уход за зубами	1		1
2.6	Сон – лучшее лекарство	1	1	
2.7	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	1	
2.8-2.9	Каникулы - дело серьезное	2		2
2.10	Стена отличных советов	1		1
2.11-2.12	Влияние режима на здоровье	2		2
3	Организация учебной деятельности	4	1	3
3.1	Виды памяти	1	1	
3.2	Приемы эффективного	1		1

	запоминания			
3.3-3.4	Правила успешной учебы	2		2
4	Физическая активность	10	3	7
4.1	Спорт для здоровья и красоты	1	1	
4.2	В какой ты физической форме?	1		1
4.3	Тип конституции	1		1
4.4	Каким видом спорта заняться?	1	1	
4.5	Ходьба и бег	1		1
4.6	Аэробика, шейпинг, бодибилдинг, фитнес	1		1
4.7	Велосипед, плавание	1	1	
4.8	Спортивная карта	1		1
4.9-4.10	Я в физической форме!	2		2
5	Профилактика наркотизма	9	2	7
5.1	Сколько стоит капля никотина	1	1	
5.2	Влияние курения на здоровье	1	1	
5.3	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	1		1
5.4	Пишем книгу рекордов	1		1
5.5	Самому- самому	1		1
5.6-5.7	Суд идет. Кто отвечает за здоровье?	2		2
5.8-5.9	Никотин - враг	2		2
6	Работоспособность	3	1	2
6.1	Эргономика	1	1	
6.2	От чего зависит работоспособность	1		1
6.3	Оценка организации рабочего места	1		1
7	Гигиена	6	2	4
7.1	История появления косметологии	1	1	
7.2	Строение кожи и правила	1		1

	ухода за ней			
7.3	Средства ухода за кожей и основные правила их использования	1		1
7.4	Красота - минус	1	1	
7.5-7.6	Клуб «Косметон»	2		2
8	Взаимодействие с окружающими	15	4	11
8.1	С кем хорошо на пиру, и в миру	1	1	
8.2	Умею ли я дружить?	1		1
8.3	Мы в ответе за тех, кого приручили	1	1	
8.4	Можно ли избежать конфликтов?	1	1	
8.5	Этикет. Правила поведения за столом	1		1
8.6	Как вести себя в общественных местах	1		1
8.7	Умеем ли мы разговаривать по телефону?	1		1
8.8	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным	1	1	
8.9	Расскажи мне обо мне	1		1
8.10	Я и смысл моей жизни	1		1
8.11	Размышляем о жизненном опыте	1		1
8.12-8.13	Что такое дружба?	2		2
8.14	Устав класса	1		1
8.15	Твои планы на лето	1		1
	Всего часов	68	21 (31%)	47(69%)

9 класс

№	Наименование разделов, темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	ЗОЖ и долголетие	3	2	1
1.1	Средняя продолжительность жизни	1	1	
1.2	Календарный и биологический возраст	1		1
1.3	Стратегия жизни долгожителей	1	1	
2	Здоровье и погода	5	2	3
2.1	Почему смена погоды влияет на самочувствие человека	1	1	
2.2	Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека	1		1
2.3	Влияние температуры на самочувствие человека. Как одеться по погоде?	1		1
2.4	Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий	1		1
2.5	Влияние магнитных бурь на самочувствие человека	1	1	
3	Режим «труд-отдых» и здоровье	6	3	3
3.1	Режим дня	1	1	
3.2	Биологические ритмы	1	1	
3.3	Роль сна в здоровье человека	1		1
3.4	Понятие отдыха	1	1	
3.5	Разработка собственного режима дня (мини-проект)	1		1
3.6	Защита мини-проектов: Мой режим дня	1		1
4	Питание и здоровье	6	3	3

4.1	Понятие о правильном питании	1	1	
4.2	Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества	1	1	
4.3	Энергетическая ценность пищи	1	1	
4.4	Режим приёма пищи	1		1
4.5	Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).	1		1
4.6	Защита мини-проектов: Мой индивидуальный рацион питания	1		1
5	Воздух и здоровье	4	2	2
5.1	Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие	1	1	
5.2	Воздух жилых помещений	1	1	
5.3	Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации.	1		1
5.4	Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха	1		1
6	Вода и здоровье	5	2	3
6.1	Необходимый объем жидкости	1	1	
6.2	Питьевая вода – понятие	1	1	
6.3	Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры	1		1
6.4	Минеральная вода, классификация. Показания к применению	1		1
6.5	Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани	1		1

7	Биоритмы и здоровье	5	2	3
7.1	Понятие биоритма	1	1	
7.2	Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека	1	1	
7.3	Суточные ритмы физиологической активности человека	1		1
7.4	Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа.	1		1
7.5	Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности	1		1
	Всего часов	34	16(47%)	18(53%)

IV.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5-6 класс

Раздел 1. Вот мы и в школе

Формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей; развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Формы организации: беседа, мини-лекции, анкетирование.

Раздел 2. Питание и здоровье

Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.

Формы организации: проекты, беседа, мини-лекции.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

Дать представление о влиянии окружающей среды на здоровье человека, чередовании труда и отдыха, профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Формы организации: соревнования, беседа, мини-лекции, экскурсия.

Раздел 4. Я в школе и дома

Вспомнить и обсудить социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.

Формы организации: конкурсы, диспуты, мини-лекции, игра.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Познакомить детей с принципами и способами закаливания организма.

Формы организации: соревнования, конкурсы, беседа.

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

Развивать познавательные интересы, говорить о вредных привычках, о настроении в школе и дома.

Формы организации: викторины, мини-лекции, диспут.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Научить детей оказывать первую доврачебная помощь в летний период, познакомить с опасностями летнего периода.

Формы организации: проекты, игра, анкетирование.

7 класс

Раздел 1. Питание

Формирование представления об основных пищевых веществах, их значении для здоровья; режиме питания; пищевых рисках; болезнях, передаваемых через пищу.

Формы организации: проекты, беседа, мини-лекции.

Раздел 2. Здоровый образ жизни

Развитие представлений об основных компонентах режима дня; развитие навыка планирования своей деятельности; формирование представления о том, как влияет распределение времени труда и отдыха на здоровье.

Формы организации: соревнования, конкурсы, мини-лекции, анкетирование.

Раздел 3. Правила поведения в школе

Формировать у учащихся понимание правил поведения в школе, как гармонию своего внутреннего мира, а также гармонию взаимодействия в социальной среде; развитие умений обучающихся вести себя в согласовании с нравственными нормами, правилами поведения. Профилактика правонарушений среди учащихся школы.

Формы организации: диспуты, мини-лекции, конкурсы.

Раздел 4. Нравственное здоровье

Формировать у учащихся нравственное отношение к окружающим людям; осознание ценности человеческой жизни; способствовать формированию собственных нравственных взглядов, суждение оценок.

Формы организации: диспуты, игра.

Раздел 5. Психическое и социальное здоровье

Определение социального статуса ребенка в классе, как показателя сохранности психологического здоровья и личностного развития.

Формы организации: диспуты, беседа, мини-лекции, игра, анкетирование.

Раздел 6. Законы жизни в коллективе

Способствовать развитию у школьников чувства ответственности; содействовать формированию умений анализировать свои поступки и черты характера, прогнозировать последствия своих действий; убедить учеников в том, что человек, умеющий отвечать за свои поступки, достоин уважения. Развить потенциальные возможности ребёнка, сформировать установки на сотрудничество, построение позитивных отношений (прививать культуру

поведения, культуру общения, культуру чувств; учить культуре общения, пользоваться полученными сведениями в любой жизненной ситуации).

Формы организации: викторина, проекты, анкетирование, беседа.

8класс

Раздел 1. Питание

Определение понятия «питание». Формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания; формирование готовности соблюдать режим питания; умения составлять подсчет калорийности продуктов и блюд, энерготрат при различных видах деятельности.

Формы организации: беседа, мини-лекции, проекты.

Раздел 2. Здоровый образ жизни

Развитие представлений об основных компонентах режима дня, развитие навыка планирования своей деятельности, формирование представления о том, как влияет соблюдение режима дня на самочувствие, здоровье, настроение.

Формы организации: соревнования, конкурсы, мини-лекции, анкетирование.

Раздел 3. Организация учебной деятельности

Развитие представления о приемах эффективной организации учебной деятельности; пробуждение интереса к чтению.

Формы организации: мини-лекции, конкурсы, беседа.

Раздел 4. Физическая активность

Развитие представлений о роли двигательной активности; побуждение подростков к занятиям различными видами спорта.

Формы организации: соревнования, конкурсы, беседа, мини-лекции.

Раздел 5. Профилактика наркотизма

Формирование у подростков представления о своих положительных качествах; формирование у подростков представления о положительных качествах своих одноклассников; развитие представления о негативном влиянии использования психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека.

Формы организации: беседа, мини-лекции, проекты.

Раздел 6. Работоспособность

Определение понятия «энергоники». Формирование представления о правильной организации рабочего места.

Формы организации: беседа, мини-лекции, анкетирование.

Раздел 7. Гигиена

Развитие гигиенических знаний и навыков подростков; формирование представления о том, что внешность во многом зависит от самого человека (его умения и готовности соблюдать гигиенические правила, умения выбирать косметические средства).

Формы организации: беседа, мини-лекции, викторины.

Раздел 8. Взаимодействие с окружающими

Развитие представления о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку; формирование представлений о личной ответственности за дружеские отношения, границах этой ответственности.

Формы организации: проекты, анкетирование.

9 класс

Раздел 1. ЗОЖ и долголетие.

Средняя продолжительность жизни, появились новые области знаний: валеология, геронтология. Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей.

Формы организации: просмотр фильма «Секретные материалы: Ключи от долголетия» (2014). Беседа: «Почему черепаха живет 300 лет, а амeba полчасика?»

Раздел 2. Здоровье и погода

Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Что происходит при снижении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит при повышении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит с организмом, когда влажность воздуха понижается или повышается. Рекомендации. Как влияют перепады температуры воздуха на самочувствие человека. Рекомендации. Что такое магнитные бури и как они влияют на самочувствие человека. Рекомендации. (Рекомендации необходимо предлагать самим ученикам. Преподаватель должен их корректировать.). Как одеться по погоде? Определение реальной температуры на улице. Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости».

Формы организации: просмотр мультфильма «Где рождается погода». (Развивающие мультфильмы для детей «Формула Ума!»). Беседа. Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий.

Раздел 3. Режим «труд-отдых» и здоровье.

Режим дня. Разработка советов «почему важен режим дня». Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Сколько часов необходимо для сна. Лучшее время для сна. Понятие отдыха.

Формы организации: Просмотр и обсуждение режимов дня участников, корректировка, работа над ошибками. Просмотр мультфильма «Смешарики: Алфавит здоровья – Распорядок». Конкурс на лучший вывод по этому мультфильму. Разработка собственного режима дня (мини-проект).

Раздел 4. Питание и здоровье.

Понятие о правильном питании. Химический состав пищи, изучение состава продуктов из списка учеников. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи. Режим приёма пищи. .

Формы организации: тестирование. «Что вы за фрукт?». Диспут на тему «Мы то, что едим». Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).

Раздел 5. Воздух и здоровье

Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Концентрация CO₂, O₂. Воздух жилых помещений. Воздух

города и деревни – сравнение экологической ситуации. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.

Формы организации: дебаты по теме «Жить в городе лучше, чем в деревне».

Раздел 6. Вода и здоровье

Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.

Формы организации: просмотр фильма «Тайны воды». Практическая работа -рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема».; фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.

Раздел 7. Биоритмы и здоровье

Понятие биоритма. Необходимо знать типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними. По суточным ритмам физиологической активности человека относят (в той или иной мере) к одному из хронобиологических типов, условно называемых «сова», «жаворонок», «голубь» (смешанный тип).

Формы организации: выполнение теста по определению своего хронобиологического типа. Практическая работа - корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: Пособие для учителя / Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010.
2. Фундаментальное ядро содержания общего образования / Под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. М.: Просвещение, 2011.
3. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Практика административной работы – 2008 – № 12 – С. 3–6.
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Воспитание школьника – 2009. – № 11. – С. 75–78.
6. 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.
7. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в школе. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

Для учащихся

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2007.- 205 с.
2. 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.

