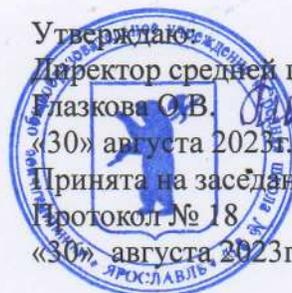


муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 83»

Согласовано:
Методический совет
от «28» августа 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор средней школы № 83
Глазкова О.В. *Глазкова*
«30» августа 2023 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 18
«30» августа 2023 г.



Социально-гуманитарная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Культура здоровья»

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель: Смирнова Полина Игоревна,
учитель физической культуры

Ярославль, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
 2. Учебно-тематический план
 3. Содержание программы
 4. Обеспечение программы
 5. Мониторинг образовательных результатов
- Список информационных источников
Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Процесс модернизации образования в РФ определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитание культуры здоровья.

Способность быть здоровым – биологическая потребность. Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым – быть социально значимым. Быть здоровым – значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Данная программа призвана реализовывать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других проблем общества.

Программа находится в числе приоритетных направлений образовательно-воспитательных стандартов второго поколения, служит основой сотрудничества образования, здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Программа помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье – это достояние всего общества, помогает в осознании того, что человек – биосоциальное существо: с одной стороны, это биологическое создание и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность.

Актуальность данной программы заключается в наметившейся во всем мире тенденции новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни. В частности, на этом постоянно акцентируют свое внимание педагоги, медики, родители, которые указывают на недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детей, что значительно снижает общий уровень здоровья населения, успехи при получении образования и профессии, определяет, в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом. Программа создана с учетом возрастных особенностей учащихся и направлена в большей степени на развитие представлений школьников о своих личностных, психологических особенностях. А так же на ознакомление учащихся с современными универсальными навыками (soft-skills).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Культура здоровья» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79) (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Вид программы. ДООП «Культура здоровья» имеет социально-педагогическую направленность, модифицированная. В основу положены: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (составители: Ермакова И.А., Останко Л.В.), дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (составитель Юдакова Л.Н.)

Цель программы: формирование у обучающихся представление о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему через приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- актуализировать и пополнить знания обучающихся в области физиологии и гигиены;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье;
- обучить способам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления.

Развивающие:

- развивать мотивацию здорового образа жизни;
- развивать коммуникативную культуру;
- развивать санитарно-гигиенические и культурно-гигиенические умения и навыки.

Воспитательные:

- формировать осознанное отношение к своему здоровью, как к одной из основополагающих жизненных ценностей;
- формировать позитивное отношение к самому себе и окружающему миру, навыки позитивного коммуникативного общения.

Категория учащихся: программа ориентирована на обучающихся 11-15 лет.

Данная программа адаптирована для обучающихся с задержкой психического развития, учитывает особенности психофизического развития и особые образовательные потребности данной категории детей.

Направленность программы: социально-гуманитарная

Режим организации занятий: занятия проводятся один раз в 4 недели.

Продолжительность 40 минут. Программа рассчитана на 9 часов.

Особенности комплектования групп: наполняемость групп 7 - 35 человек.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1-й год обучения

Личностные результаты:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией,
- учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой
- жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- 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).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной
- речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

2-й год обучения

Предметные:

- формирование понятия, что такое здоровье;

- ознакомление со способами сохранения и укрепления собственного здоровья;
- формирование представлений об основных пищевых веществах, их значении для здоровья, полноценного питания;
- оценивание правильности поведения в местах общественного питания, организация питания в течение дня;
- осознание важности двигательного режима как фактора здорового образа жизни;
- умение переключаться на разные виды деятельности во избежание утомления;
- овладение правилами поведения на улице, общение с незнакомыми людьми;

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- организовывать своё рабочее место;
- определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях.

Познавательные УУД

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительных источниках;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие;
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков;
- подробно пересказывать прочитанное или прослушанное, определять тему.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- слушать и понимать речь других;
- работать в парах.

Личностные УУД:

- освоить роли ученика; формирование интереса(мотивации) к учению;
- оценивать жизненные ситуации и поступки людей с точки зрения общечеловеческих норм;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «терпение», «природа», «семья»;
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувств гордости за свою Родину

3-й год обучения:

Предметные:

- формирование понятия, что такое здоровье;
- ознакомление со способами сохранения и укрепления собственного здоровья;
- формирование представлений об основных пищевых веществах, их значении для здоровья, полноценного питания;
- оценивание правильности поведения в местах общественного питания, организация питания в течение дня;
- осознание важности двигательного режима как фактора здорового образа жизни;
- умение переключаться на разные виды деятельности во избежание утомления;
- овладение правилами поведения на улице, общение с незнакомыми людьми;

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
- *Учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- *Учиться работать* по предложенному учителем плану.
- *Учиться отличать* верно выполненное задание от неверного.
- *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку* деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.
- Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать и группировать* предметы и их образы.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД:

- Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.
- *Слушать* и *быть внимательным* к другим.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные УУД:

- *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.
- *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

4-й год обучения

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый
- образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность
- следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего
- поведения;
- готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- предвосхищать результат
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей
- по исправлению допущенных ошибок.
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических
- препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.
- Коммуникативные универсальные учебные действия
- ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
- формулировать собственное мнение и позицию;

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Познавательные:

- ставить и формулировать проблемы
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ,
- заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст.
- установление причинно-следственных связей;

Предметные результаты:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;

5-й год обучения

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- 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;

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- 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;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Аттестация учащихся

Результаты образовательной деятельности учащихся отслеживаются путём проведения начальной и итоговой аттестации. Формы и методы: индивидуальное собеседование, анкетирование, тестирование, наблюдение, опрос, участие в конкурсах, викторинах, соревнованиях. Проверку знаний желательно проводить в форме защиты проекта. (Мониторинг в Приложении)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Питание.	2	2	-
2.	Физическая активность.	2	1	1
3.	Режим дня.	2	1	1
4.	Гигиена.	3	2	1
Итого:		9	6	3

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1: Вводное занятие. Питание.

Теория: Пища и ее роль в жизнедеятельности человека. Правила рационального здорового питания.

Тема 2: Физическая активность.

Теория: Ты, твоё тело и здоровье. От чего зависит твоё здоровье.

Практика: Проект «Каким видом спорта заняться».

Тема 3: Режим дня.

Теория: Соблюдение основных моментов режима дня. Основные компоненты режима дня.

Практика:

Проект «Режим дня и здоровья».

Тема 4: Гигиена.

Теория:

Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур.

Практика:

Проект «Поговорим о том, как мы выглядим».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма аттестации/контроля
ТЕМА 1. Вводное занятие. Питание.	Частично - поисковый (беседа), репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж. Технологии: коллективного взаимообучения, развивающего обучения.	Дидактические материалы, раздаточный материал, фото- и видеоматериалы	опрос
ТЕМА 2. Физическая активность.	Частично - поисковый (беседа), репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж. Технологии: коллективного взаимообучения,	Дидактические материалы, раздаточный материал, фото- и видеоматериалы	проект

	развивающего обучения.		
ТЕМА 3. Режим дня.	Беседа с демонстрацией наглядного материала; объяснительно – иллюстративный метод, игра, выставка, практическая работа, творческие задания. Технологии: группового обучения, индивидуализации обучения, развивающего обучения.	Наглядные материалы, раздаточный материал.	проект
ТЕМА 4. Гигиена.	Беседа с демонстрацией материалов, рассказ, игра, практическая работа, наблюдение, работа с наглядным материалом; творческие задания. Технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения	Наглядные материалы, раздаточный материал.	проект

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Физическая активность.	2	1	1
2	Питание.	3	2	1
3	Режим дня.	2	2	-
4	Гигиена.	2	1	1
Итого:		9	6	3

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМА 1. Введение. Физическая активность.

Теория:

Подвижные игры разных народов. Виды спорта, риски для здоровья неадекватных нагрузок.

Практика:

Проект «Каким видом спорта заняться».

ТЕМА 2. Питание.

Теория:

Правильное питание – залог здорового организма. Белки, жиры и углеводы в организме человека.

Практика:

Творческий проект «Кулинарные посиделки».

ТЕМА 3. Режим дня.

Теория: Соблюдение основных моментов режима дня. Основные компоненты режима дня.

ТЕМА 4. Гигиена.

Теория:

Гигиена режима дня школьника в семье, гигиена отдыха, досуга, туризма.

Практика:

Проект «Гигиена и здоровье школьника».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма аттестации/ контроля
ТЕМА 1. Введение.	Частично - поисковый (беседа),	Дидактические материалы, раздаточный	проект

Физическая активность.	репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж. Технологии: коллективного взаимообучения, развивающего обучения.	материал, фото- и видеоматериалы	
ТЕМА 2. Питание.	Частично - поисковый (беседа), репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж. Технологии: коллективного взаимообучения, развивающего обучения.	Дидактические материалы, раздаточный материал, фото- и видеоматериалы	проект
ТЕМА 3. Режим дня.	Беседа с демонстрацией наглядного материала; объяснительно – иллюстративный метод, игра, выставка, практическая работа, творческие задания. Технологии: группового обучения, индивидуализации обучения, развивающего обучения.	Наглядные материалы, раздаточный материал.	наблюдение

ТЕМА 4. Гигиена.	Беседа с демонстрацией материалов, рассказ, игра, практическая работа, наблюдение, работа с наглядным материалом; творческие задания. Технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения	Наглядные материалы, раздаточный материал.	проект
-------------------------	--	--	--------

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	1	-
2.	Питание и здоровье	2	1	1
3.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества	3	1	2
4.	Нравственное здоровье	3	2	1
5.	Итоговое занятие.	1	1	-
Итого:		9	6	3

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМА 1. Здоровье и здоровый образ жизни

Теория:

Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни.

ТЕМА 2. Питание и здоровье.

Теория:

Питание и здоровье. Режим питания. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма.

Практика:

Конкурсная программа «Правильное питание – путь к здоровью человека».

ТЕМА 3. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.

Теория:

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья.

Практика:

Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

ТЕМА 4. Нравственное здоровье.

Теория:

Дружба и настоящие друзья. Роль эмоций в общении. Совесть – это категория нравственная.

ТЕМА 5. Итоговое занятие.

Теория:

Беседа «Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить!».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма аттестации/ контроля
ТЕМА 1. Здоровье и здоровый образ жизни .	Частично - поисковый (беседа), репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж. Технологии: коллективного взаимообучения, развивающего обучения.	Дидактические материалы, раздаточный материал, фото- и видеоматериалы	Опрос, анкетирование
ТЕМА 2. Питание и здоровье.	Частично - поисковый (беседа), репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж.	Дидактические материалы, раздаточный материал, фото- и видеоматериалы	Практическая работа

	<p>Технологии: коллективного взаимообучения, развивающего обучения.</p>		
<p>ТЕМА 3. .Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.</p>	<p>Беседа с демонстрацией наглядного материала; объяснительно – иллюстративный метод, игра, выставка, практическая работа, творческие задания. Технологии: группового обучения, индивидуализации обучения, развивающего обучения.</p>	<p>Наглядные материалы, раздаточный материал.</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>ТЕМА 4. Нравственное здоровье.</p>	<p>Беседа с демонстрацией материалов, рассказ, игра, практическая работа, наблюдение, работа с наглядным материалом; творческие задания. Технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения</p>	<p>Наглядные материалы, раздаточный материал.</p>	<p>Опрос, анкетирование</p>

ТЕМА 5. Итоговое занятие.	Беседа, рассказ, игра, практическая работа, работа с наглядным материалом; творческие задания. Технологии: группового обучения, индивидуализации обучения, развивающего обучения.	Наглядные материалы, раздаточный материал.	Практическая работа
--	--	--	---------------------

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Здоровый образ жизни	3	2	1
2.	Культура потребления медицинских услуг	2	1	-
3.	Нравственное здоровье	2	1	1
4.	Психическое и социальное здоровье	2	1	1
Итого:		9	6	3

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМА 1. Здоровый образ жизни.

Теория:

Влияние вредных привычек на здоровье. Профилактика как одно из средств укрепления здоровья людей.

Практика:

Тренинг: Скажи: «Нет!».

ТЕМА 2. Культура потребления медицинских услуг.

Теория:

Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.

Практика:

Ролевая игра: Разное поведение в очереди (медицинское учреждение).

ТЕМА 3. Нравственное здоровье.

Теория:

Роль эмоций в общении. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение.

Практика:

Выполнение проекта: Правда или ложь?

ТЕМА 4. Психическое и социальное здоровье.

Теория:

Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.

Практика:

Ролевая игра: Конфликты и способы выхода из них.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма аттестации/ контроля
ТЕМА1.Здоровый образ жизни .	Частично - поисковый (беседа), репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж. Технологии: коллективного взаимообучения, развивающего обучения.	Дидактические материалы, раздаточный материал, фото- и видеоматериалы	Тренинг
ТЕМА 2. Культура потребления медицинских услуг.	Частично - поисковый (беседа), репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж. Технологии: коллективного взаимообучения, развивающего обучения.	Дидактические материалы, раздаточный материал, фото- и видеоматериалы	Наблюдение

<p>ТЕМА 3. Нравственное здоровье.</p>	<p>Беседа с демонстрацией наглядного материала; объяснительно – иллюстративный метод, игра, выставка, практическая работа, творческие задания. Технологии: группового обучения, индивидуализации обучения, развивающего обучения.</p>	<p>Наглядные материалы, раздаточный материал.</p>	<p>Защита проекта</p>
<p>ТЕМА 4. Психическое и социальное здоровье.</p>	<p>Беседа с демонстрацией материалов, рассказ, игра, практическая работа, наблюдение, работа с наглядным материалом; творческие задания. Технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения</p>	<p>Наглядные материалы, раздаточный материал.</p>	<p>Опрос, наблюдение</p>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
5 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Мое здоровье»	1	1	-
2.	«Питание»	2	1	1
3.	«Режим дня»	2	1	1
4.	«Обучение навыкам семейной жизни.	1	0,5	0,5
5.	«Здоровье в системе «Человек – биотические факторы»	1	0,5	0,5
6.	Итоговое занятие	1	-	1
Итого:		9	5	4

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМА 1. Мое здоровье.

Теория:

Факторы здоровья. Здоровье населения РФ.

ТЕМА 2. Питание.

Теория:

Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием.

Практика:

Выполнение проекта: Составление индивидуального меню

ТЕМА 3. Режим дня.

Теория:

Режим дня и его значение в жизни человека.

Практика:

Выполнение проекта: «Планируем день».

ТЕМА 4. Обучение навыкам семейной жизни.

Теория:

Семейные стили воспитания. Типы взаимоотношений между родителями и детьми.

Практика:

Тестирование: Взаимоотношения в семье.

ТЕМА 5. «Здоровье в системе «Человек – биотические факторы».

Теория:

Бактерии и человек. Вирусы и человек.

Практика:

Проект «Осторожно! Вирусы!»

ТЕМА 6. Итоговое занятие.

Практика:

Ролевая игра: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Приёмы и методы организации	Дидактический материал	Форма аттестации/ контроля

	образовательного процесса (в рамках занятия)		
ТЕМА1. Мое здоровье.	Частично - поисковый (беседа), репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж. Технологии: коллективного взаимообучения, развивающего обучения.	Дидактические материалы, раздаточный материал, фото- и видеоматериалы	Опрос, наблюдение
ТЕМА 2. Питание.	Частично - поисковый (беседа), репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж. Технологии: коллективного взаимообучения, развивающего обучения.	Дидактические материалы, раздаточный материал, фото- и видеоматериалы	Защита проекта
ТЕМА 3. Режим дня.	Беседа с демонстрацией наглядного материала; объяснительно – иллюстративный метод, игра, выставка, практическая работа, творческие задания. Технологии: группового	Наглядные материалы, раздаточный материал.	Проект

	обучения, индивидуализации обучения, развивающего обучения.		
ТЕМА 4. Обучение навыкам семейной жизни.	Беседа с демонстрацией материалов, рассказ, игра, практическая работа, наблюдение, работа с наглядным материалом; творческие задания. Технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения	Наглядные материалы, раздаточный материал.	Тестирование
ТЕМА5. «Здоровье в системе «Человек – биотические факторы».	Беседа, рассказ, игра, практическая работа, работа с наглядным материалом; творческие задания. Технологии: группового обучения, индивидуализации обучения, развивающего обучения.	Наглядные материалы, раздаточный материал.	Проект
ТЕМА6. Итоговое занятие.	Беседа, рассказ, игра, практическая работа, работа с		Ролевая игра, наблюдение

	наглядным материалом; творческие задания. Технологии: группового обучения, индивидуализации обучения, развивающего обучения.		
--	--	--	--

Формы взаимодействия с обучающимися школы: беседа, выставка, игра, конкурс, мастер-класс.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Столы рабочие
- Стулья
- Доска
- Интерактивная доска
- Компьютер
- Дидактические материалы
- Наглядные пособия
- Видеоматериалы
- Фотографии
- Макеты
- Инфографика
- Таблицы

Для педагога

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2020.- 205 с.
2. Болелова А.Г. Технология формирования у учащихся ценностно – смыслового отношения к здоровью» // Воспитание школьников, 2019, №7 – с.22.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2019 г. - / Мастерская учителя.
4. Зайцев Н.Ю. «Твоё здоровье: укрепление здоровья» – методическое пособие для 5-7 классов, 2020.
5. Истомина А.В., Попова И.А. «Модерация здоровья» как форма обобщения и совершенствования здоровьесберегающего образования// Воспитание школьников, 2020, №4 – с.8.
6. Петрова Н. «Формирование навыков правильного питания (часть

воспитания здорового образа жизни)// Основы безопасности жизнедеятельности, 2019, №11 – с.21.

7. Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении: система работы, мониторинг/ сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова, Е.В. Гусева. – Волгоград: Учитель, 2017. – с. 248

8. Татарникова Л.Г. «Валеология подростка 5-7 класс», 2020.

9. Топоров И. К. Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразоват. учреждениях: кн. для учителя / Й. К. Топоров. — М.: Просвещение, 2020.

Интернет-ресурсы

1. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
2. [https:// infourok.ru](https://infourok.ru)
3. <https://ypok.pф/>
4. <http://wiki.kem-edu.ru>
5. <http://www.openclass.ru/>
6. <http://portal.kuz-edu.ru/>
7. <http://zdd.1september.ru/>
8. <http://www.za-partoi.ru/>
9. <http://www.moi-detsad.ru/>
10. <http://window.edu.ru/library>
11. <http://www.takzdorovo.ru/>

Приложения

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
------------------------	----------	------------	-------
