**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Слагаемые здоровья» (34 часа в год, в неделю 1 час)**

Рабочая программа составлена на основе: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями); федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования», на основании авторской программы «Слагаемые здоровья», учителя географии высшей квалификационной категории Долговой М.С. Рецензент И.А. Галацкова, доцент кафедры менеджмента и образовательных технологий ФГБОУ ВОО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», кандидат педагогических наук, 2020 год

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности **«Слагаемые здоровья»** составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями) (далее - ФГОС ООО);

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями);

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

5. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СШ № 74

6. Учебный план школы на 2023-2024 учебный год.

**Актуальность и новизна программы**

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Не так давно ученые говорили о том, что образ жизни человека на 50% определяется его здоровьем. На Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», который прошел в 2016 году, эксперты говорили о том, что уже на 70-80% жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Эти цифры заставляют уже серьезно задуматься о формах и методах укрепления здоровья нации, о стратегии в этой области и роли третьего участника процесса – общества.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Сегодня, к огромному сожалению, социально одобряемое поведение не ведет к здоровью, а следовательно и к счастливой жизни. Поэтому если гражданин (в нашем понимании – учащийся) не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что в современных рыночных условиях нельзя рассчитывать только на государство, если ты сам не в состоянии ответить за свое будущее. А задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, - в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

**Обязательным компонентом ФГОСявляется внеурочная деятельность.**

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных

результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

В соответствии с ФГОС внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами и разработана для дополнительного образования детей и подростков в системе современного образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

• резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.

• ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др. Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс **«Слагаемые здоровья».**

**Цель:**

1.развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

2.Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

**Задачи:**

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье

2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье

3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье

4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктов.

5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.

7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)

8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

9. Сформировать представление б основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности **«Слагаемые здоровья»**для учащихся 10-11 классов разработана на основе: - Учебника ФГОС «Физическая культура» 10-11кл под редакцией В.И. Ляха М. «Просвещение» 2019г., примерной программы «Внеурочная деятельность. ЗОЖ»; учебное пособие для общеобразовательных организаций-В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ СШ № 74 г. Ульяновска. При создании программы **«Слагаемые здоровья»** учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа ориентирована на **возрастные группы школьников 10-11 класса и имеет общий объём 34 ч.** Срок реализации программы 1 год. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

**II. Планируемые результаты освоения программы обучающимися**

**Планируемые результаты** реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

**Результаты первого уровня** (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепление здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**Ученик научится**:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Строить речевые высказывания в устной форме;

Адекватно воспринимать оценку учителя;

Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

**Результаты второго уровня** (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.

**Результаты третьего уровня** (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

**Ученик научится:**

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

**Предметные результаты:**

1.Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;

4.Влияние факторов риска на здоровье человека;

5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;

10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;

12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Личностные результаты:**

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

**III. Содержание программы**

**1. Введение. Здоровье – богатство во все времена (1ч)**

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

**2. Здоровый образ жизни (5ч)**

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для своего организма и организма близких людей.

**3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)**

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

**4. Принципы здорового питания (4ч)**

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

**5. Движение – это жизнь (6ч)**

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

**6. Виды травм и первая медицинская помощь (4ч)**

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

**7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (4ч)**

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

**8. Чистота – залог здоровья (2ч)**

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

**9. Социальное здоровье (5ч)**

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Название темы, раздела** | **Всего часов** | **Из них** | |
| **теория** | **практика** |
| 1 | Введение. Здоровье – богатство во все времена | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Здоровый образ жизни | 5 | 1 | 4 |
| 3 | Закаливание и его значение в укреплении здоровья | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Принципы здорового питания | 4 | 2 | 2 |
| 5 | Движение - это жизнь | 6 | 1 | 5 |
| 6 | Виды травм и первая медицинская помощь | 4 | 2 | 2 |
| 7 | Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья | 4 | 2 | 2 |
| 8 | Чистота - залог здоровья | 2 | 0 | 2 |
| 9 | Социальное здоровье | 5 | 2 | 3 |
|  | **Итого** | **34** | **12** | **22** |

**IV. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | | | | | | | **Тема занятия** | **Всего часов** | | | | | | | | | **Из них** | | | | | | | | | | | | | | | | **Содержание занятия** | | | | | **Дата** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **теория** | | | | | | | | **практика** | | | | | | | | **По плану** | | | | | | | | **Фактически** | | | | | | | | | |
| **1.Введение.** **Здоровье – богатство во все времена (1ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | Факторы, влияющие на здоровье | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **2.Здоровый образ жизни (5ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | | | | | | | Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”) | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | Мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?” | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 3.2 | | | | | | | Вредные привычки, причины их формирования. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | Диспут  Мониторинг, наблюдение | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 4.3 | | | | | | | Курение и его вредное влияние на организм. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | Выпуск стенгазеты.  Мониторинг, наблюдение | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |
| 5.4 | | | | | | | Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | Встреча с врачом-наркологом  Мониторинг, наблюдение | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |
| 6.5 | | | | | | Акция “Скажи жизни – ДА, наркотикам - НЕТ” | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | Участие в акции | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | |
| **3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.1 | | | | | Понятие закаливания и его роль. Закаливание солнцем, воздухом. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | Беседа, прогулка  Наблюдение | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| 8.2 | | | | | Закаливание водой. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | Посещение бассейна  Наблюдение | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| 9.3 | | | | | Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | Беседа  Мониторинг, наблюдение | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **4.Принципы здорового питания (4ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.1 | | | | Понятие рационального питания и его значение. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность».  Посещение столовой  Наблюдение | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | |
| 11.2 | | | | Режим питания. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | | Исследование «Почему нужен  завтрак?» | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | |
| 12.3 | | | | Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | | Беседа  Наблюдение | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 13.4 | | | | Правильное приготовление пищи. Кулинарные посиделки. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | Беседа  Наблюдение, мониторинг. Кулинарные посиделки.  Игровой проект «Шведский стол» | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  |
| **5.Движение – это жизнь (6ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14.1 | | | Роль физических упражнений.  Опасности малоподвижного образа жизни. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Исследовательский проект «Движение и здоровье»  Проектная деятельность | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 15.2 | | | Утренняя зарядка.  Разработка системы упражнений. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | | | Беседа  Наблюдение | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 16.3 | | | Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Спортивный квест  Мониторинг, наблюдение | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 17.4 | | | Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Трудовой десант  Наблюдение | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 18.5 | | | Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Творческое задание «Планируем день»  Проектная деятельность | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 19.6 | | | Туризм - для здоровья тела и души.  Правила поведения в природе. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Турслёт.  Наблюдение | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | |
| **6.Виды травм и первая медицинская помощь (4ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20.1 | | Первая доврачебная помощь, её роль в сохранении здоровья. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | | | | Беседа  Мониторинг, наблюдение | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| 21.2 | | Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | | | | Мини-лекция  Наблюдение, тестирование | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| 22.3 | | Виды кровотечений и первая помощь при них. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | Встреча с врачом-терапевтом | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| 23.4 | | Переломы, вывихи, растяжения - сумей не навредить | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | Встреча с врачом-травматологом | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| **7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья ( 4ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24.1 | Понятие профилактики.  Грипп, ОРЗ и их профилактика | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | Встреча с санитарным врачом  Мониторинг | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
| 25.2 | Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение.  Десять «золотых» правил для предотвращения пищевых отравлений.  Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил. | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Встреча с санитарным врачом  Мониторинг | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
| 26.3 | Волшебная сила зрения.  Питание и лекарства для глаз. | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Встреча с санитарным врачом  Мониторинг | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
| 27.4 | Опора и движение. Меры профилактики для сохранения правильной осанки. | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | Встреча с санитарным врачом  Мониторинг | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
| **8. Чистота - залог здоровья (2ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28.1 | В чистом теле - здоровый дух. Гигиена одежды и обуви. Встречают по одежке. Три правила красоты. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | Тренинговое занятие «Знакомство с собой».  Выпуск стенгазеты. | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
| 29.2 | Дом, где я живу. Экология в доме, районе, городе. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | Беседа. Наблюдение.  Творческий проект «Мой город». Презентация идеи проекта. Работа групп.  Обсуждение «как сделать мой город чище». | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
| **9. «Социальное здоровье» (5ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30.1 | Эмоции и здоровье. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | | | | | Беседа «Такие разные эмоции». Исследовательское задание «Эмоции и организм». Тренинговое упражнение «Умей властвовать собой». Обсуждение: нужны ли отрицательные эмоции?». | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
| 31.2 | Здоровье по наследству. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | Исследование.  Творческое задание «Что тебе подарить, человек мой дорогой». Проектная деятельность. | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
| 32.3 | Правила ЗОЖ и безопасности в быту. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | Создание видеоролика по теме занятия. | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
| 33.4 | Кибербезопасность. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | Составление памятки/буклета по кибербезопасности. | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
| 34.5 | Итоговое занятие. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
|  | **ИТОГО** | | | | | | | | | **34** | | | | | | | | | **12** | | | | | | | | **22** | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |

**Форма и методы работы:**

• групповая работа;

• экскурсии;

• беседы, викторины;

• коллективные творческие дела;

• поездки, походы;

• трудовые дела.

• анкетирование

**Формы контроля:**

1.Наблюдение

2.Тестирование

3.Беседа

4.Проектная деятельность, участие в НОУ

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

• вести устный диалог на заданную тему;

• участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;

• участвовать в работе конференций, чтений.

**Методическое обеспечение программы**

1.МБОУ СШ №74, каб.№ 55, спортзал

2.Компьютер, проектор, видеоплеер

**Список литературы**

**Литература для учащихся:**

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 c.

2. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. - М.: Альпина Паблишер, 2016. – 450 c.

3. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. - 404 c.

4. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 c.

5. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 2015. - 208 c.

6. Красоткина, И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2015. - 224 c.

7. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.: Профиздат, 2015. - 256 c.

8. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 c.

9. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 c.

10. Рассел, Джесси Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 732 c.

11. Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - М.: Drugoe Reshenie, 2015. - 449 c.

12. Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2016. - 232 c.

**Литература для педагога:**

1. Адамович, Г.Э. II Международная научно-практическая конференция "Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни" / ред. С.Э. Ермакова, Г.Э. Адамович. - М.: Минск: Белхардгрупп; М.: Ладога-100, 2016. - 204 c.

2. Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. - М.: Вентана-Граф, 2016. - 208 c.

3. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2016. - 352 c.

4. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2015. - 179 c.

5. Д`Адамо, Питер 4 группы крови - 4 образа жизни: Здоровье, энергия и активность в любом возрасте / Питер Д`Адамо , Кэтрин Уитни. - М.: Попурри, 2015. - 464 c.

6. Ионова Л. Здоровые привычки - Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2017.

7. Кудеров М.. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл/ Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019.

8. Кудерова Ю., Максименко А. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019.

9. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 10-11классы/- М. «Просвещение».2018.

10. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 c.

11.Эй, Джей Джейкобс До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни / Эй Джей Джейкобс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 826 c.

12. Якуба, Анна Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Анна Якуба. - М.: Питер, 2016. - 272 c.