

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Первомайского района города Ростова-на-Дону  
«Центр развития творчества детей и юношества»

«Принято»  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ЦРТДиЮ  
Протокол №1 от 01.09.2020 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ЦРТДиЮ  
И.В. Софьянопуло  
Приказ № 144 от 01.09.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Мы выбираем ЗОЖ»**

**Возрастная категория:** 7-16  
**Срок реализации:** 1 год  
**Направленность:** естественнонаучная

**Разработчик программы:**  
Пустовая Наталья Юрьевна  
педагог дополнительного образования

г. Ростов-на-Дону  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт дополнительной образовательной программы
2. Введение
3. Пояснительная записка

- Направленность программы и направление деятельности

Новизна

- Педагогическая целесообразность
- Нормативно-правовая база
- Цель программы
- Задачи программы
- Отличительные особенности программы
- Актуальность
- Сроки реализации
- Формы и методы организации образовательного процесса
- Режим занятий
- Способы определения результативности
- Формы подведения итогов

4. Учебно-тематические планы

5. Содержание программы

- 6.Прогнозируемые результаты

- 7.Критерии и формы оценки качества знаний

8. Список литературы

**Паспорт  
дополнительной общеобразовательной программы**

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Название ДОП                                                                                                           | <b>«Мы выбираем ЗОЖ»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Сведения об авторе                                                                                                     | ФИО: Пустовая Наталья Юрьевна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                        | Место работы: ул. Туполева 8/2, тел: 293-26-39                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                        | Адрес образовательной организации: МБУ ДО ЦРТДиЮ Первомайского района города Ростова-на-Дону, Туполева 8/2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                        | Домашний адрес автора: 344092, г.Ростов-на-Дону, ул.Пацаева 1, кв.906                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                        | Телефон служебный: 293-26-39                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | Телефон мобильный: 8-988-9453003                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                        | Должность: педагог дополнительного образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Нормативно-правовая база (основания для разработки программы, чем регламентируется содержание и порядок работы по ней) | <p>Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>✓ Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).</li> <li>✓ План мероприятий на 2015-2020 гг. по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 г. №729-р.</li> <li>✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</li> <li>✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».</li> <li>✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).</li> <li>✓ Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).</li> <li>✓ Региональные рекомендации к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам</li> </ul> |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | (Приложение к приказу минобразования Ростовской области от 01.03.2016 №115).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Материально-техническая база   | Оборудование кабинета:<br>1. Столы рабочие<br>2. Стулья<br>3. Стол преподавателя<br>4. Проектор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Год разработки, редактирования | 2020 год – разработан стартовый вариант программы<br>2020 год – актуализирована                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Направленность                 | Естественно-научная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Возраст учащихся               | 7-8,14-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Срок реализации                | 1 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Новизна                        | Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Актуальность                   | <p>Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей и подростков.</p> <p>Здоровый образ жизни воспитанника – это условия не только здоровья, но и дальнейшей успешной учебы, работы, семейной жизни. Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у детей убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни.</p> <p>Проблемы физического здоровья важны и актуальны, иными словами, здоровью надо учить, поэтому этой проблеме надо уделять большое внимание. Проанализировав заболеваемость за последние четыре года.</p> |
| Цель                           | <b>Целью курса</b> является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ожидаемые результаты           | В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Формы занятий<br>(фронтальные (указать кол-во детей),<br>индивидуальные) | фронтальные (20 человек в одной группе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Формы подведения<br>итогов реализации                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Творческие работы учащихся</li> <li>2. Результаты конкурсов в виде сканов дипломов и оригиналов/копий других документов.</li> <li>3. Участие в конкурсах различного уровня (уровень учреждения, района, города) в соответствии с заявленным уровнем освоения программы.</li> <li>4. Результаты конкурсов в виде сканов дипломов и оригиналов/копий других документов.</li> </ol> |

## Введение

Здоровье человека – актуальная тема для обсуждения у всех времен и народов.

Так в притче «*Счастье или Здоровье?*»:

Поспорили однажды Здоровье и Счастье о том, кто из них важнее.

Они обратились к мальчику.

— Мальчик, что для тебя важнее — счастье или здоровье?

— Конечно же, счастье! – не задумываясь, ответил мальчик.

— Ты счастливый?

— О! Да, я счастливый!

— Вот видишь! — захлопало в ладоши Счастье и подпрыгнуло от радости.

— Я же говорю, что счастье главное.

— А скажи, мальчик, ты здоров? — задало следующий вопрос Здоровье.

— Да, я здоров!

— Везет тебе! — вмешалась в разговор проходившая мимо женщина.

— *Мне бы твоё здоровье, тогда и я была бы счастлива.*

А в XXI веке проблема Здоровья вышла в разряд первостепенных проблем.

Учеными-педагогами, медиками, социологами и политиками отмечается, что современная социально-экономическая ситуация, падение уровня жизни и экологическое неблагополучие отрицательно сказываются на здоровье всего населения, но более всего на здоровье детей и молодежи, что вызывает особую тревогу. По данным Национального Центра проблем формирования здорового образа жизни, более 40% школьников среднего и старшего возраста курят, до 39% эпизодически употребляют алкоголь, до 17% пробуют наркотические вещества, до 41% вступают в ранние половые контакты. В связи с этим в десятки раз возросло количество венерических заболеваний, в том числе СПИДа среди детей и подростков.

Это в значительной степени актуализирует роль всех социальных институтов, призванных решать обозначенные задачи.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

## **Направленность программы**

Программа направлена на обучение детей здоровому образу жизни и их воспитанию, учитывая психологические, физиологические и возрастные особенности детей.

Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка.

## **Новизна программы**

Новизна заключается в содержании практической части программы, которая методически ориентирована на переход от технологий педагогической коррекции утраченного здоровья к технологиям сбережения, создания и сотворения собственными усилиями, переход от пассивной позиции в отношении своего здоровья к активной позиции здоровье-сбережения

## **Педагогическая целесообразность**

Программа помогает ребенку организовать свое свободное время через занятия спортом и совместную творческую деятельность, получить информацию о здоровом образе жизни и последующем становлении ребенка, как личности.

## **Нормативно – правовые документы:**

Программа разработана с учетом следующих законодательных **нормативно – правовых документов:**

-Конвенция ООН «О правах ребенка»;

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.2004 № 124-ФЗ;
- Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- План мероприятий на 2015-2020 гг. по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 г. №729-р

**Целью курса** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

**Задачи курса:** формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- ☐ формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- ☐ понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- ☐ формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- ☐ формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- ☐ формирования привычки правильного питания;
- ☐ формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- ☐ формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- ☐ формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ☐ ведения активного спортивного образа жизни.

**Отличительные особенности программы:**

Одной из наиболее важных отличительных особенностей программы являются использования дифференцированного подхода к каждому воспитаннику, учитывая его эмоционально – психологическое состояние и способности умственного развития.

Данная программа обеспечивает формирование культуры здорового образа жизни через непосредственно воспитательную деятельность, обеспечивающую включение детей в разные виды деятельности.

**Актуальность :** проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей и подростков.

Здоровый образ жизни воспитанника – это условия не только здоровья, но и дальнейшей успешной учебы, работы, семейной жизни. Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у детей убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни. Проблемы физического здоровья важны и актуальны, иными словами, здоровью надо учить, поэтому этой проблеме надо уделять большое внимание. Проанализировав заболеваемость за последние четыре года.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на один год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Обучение ведется ступенчато – от более простого материала к более сложному. Дети вовлекаются в обсуждение новых тем.

### **Формы и методы реализации программы**

#### **Формы и режим занятий**

Основная форма организации деятельности детей на занятии – групповая. Занятия предполагают также деление группы детей на подгруппы, если этого требует форма проведения занятия.

Программа предполагает следующие **формы** проведения занятий:

игры-соревнования,

эстафеты,

викторины,

беседы,

диалоги,

наблюдения,

посиделки,

походы,

праздники,

турниры.

В работе применяются такие **методы**, как:

- Словесные: инструкция, рассказ, беседа, описание;
- Наглядные: демонстрация, показательное выступление;
- Практические: выполнение упражнений, игры спортивные, сюжетные и ролевые, экспериментирование, опыт спортивный, исследование, поиск, изучение, игровые обучающие ситуации, игровые воображаемые ситуации, игры-драматизации, сценки, инсценировки, игры парами, игры-диалоги.

Режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа всего 144 часа.

### **Ожидаемые результаты**

Применяемые методы и формы обучения способствуют эффективности воспитательной работы с детьми, обеспечивают последовательное укрепление здоровья, физического и двигательного развития детей. Результативность деятельности воспитанников по итогам внедрения здоровьесберегающих технологий в образовании детей среднего школьного возраста оценивается через разработанную систему мониторинга качества получаемых знаний и навыков.

В результате совместной деятельности педагога, воспитанников, к концу учебного года дети должны:

1. Активно использовать полученные умения и навыки в повседневной жизни, в ситуации выбора здорового образа жизни, во всех аспектах своей деятельности и иметь потребность к систематическому сохранению и приумножению своего здоровья.
2. Уметь применять навыки сохранения здоровья в необходимой ситуации, самостоятельно предупредить утомление, понимать и стремиться к переходу к другому виду деятельности, к смене статики на активные движения.
3. Демонстрировать правила безопасного поведения в окружающей среде.
4. Иметь положительную динамику в формировании здорового состояния организма.
5. Иметь систему представлений о себе, своем теле и организме; осознавать свою индивидуальность, проявлять чувство самооценности, любви к себе и окружающим.
6. Получать удовольствие и радость при выполнении простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры, культуры закаливания, питания; удовлетворённость результатами индивидуальных и совместных

действий, радость и доброжелательность общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни.

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

### *Личностные результаты*

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Мы выбираем ЗОЖ». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

*Личностные результаты должны отражать:*

- ☐ формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- ☐ формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- ☐ формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- ☐ формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

### *Предметные результаты*

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения

*Предметные результаты должны отражать:*

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к другим людям и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

#### ☐ *Метапредметные результаты*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Мы выбираем ЗОЖ», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Метапредметные результаты должны отражать:*

□ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

□ умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

□ понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

□ понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

□ понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

□ понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

□ поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

□ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

□ умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

□ умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

□ умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

☐ умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

<sup>и</sup>  
**Методическое обеспечение** курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Мы выбираем ЗОЖ» для учащихся начальной школы (1-4 кл.), основной школы ( 7-9 кл.), рабочей программой курса.

<sup>и</sup>  
В процессе выполнения практических заданий учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

<sup>и</sup>  
Важно помнить, что внеурочная деятельность требует иного подхода к организации образовательного процесса, оценке результатов деятельности его участников нежели урочная деятельность.

### **Способ определения результативности**

Предварительный (входной) контроль проводится в сентябре с целью выявления у учащихся первоначальных знаний. Предварительный контроль выполняется в форме педагогического наблюдения при выполнении каждым учащимся практических заданий педагога и результаты вносятся в Бланк входной диагностики.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года следующими способами:

- ☐ Наблюдение.
- ☐ Опрос.
- ☐ Анализ творческих работ.
- ☐ Анализ решения нестандартных задач
- ☐ Анализ выполнения самостоятельных работ в проекте.
- ☐ Анализ практических и творческих работ.

Промежуточный контроль – оценка уровня освоения учащимися Программы по итогам учебного года, имеет целью систематизацию знаний.

Для оценки степени освоения учащимися Программы используются следующие формы:

- ☐ практическое задание;
- ☐ защита проектов.

Диагностика результативности освоения учащимися Программы происходит по окончании каждого учебного года в формах промежуточной аттестации (по окончании первого года обучения).

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения программы и представляет собой в форме защиты проектов учащихся.

**Формы предъявления результатов обучения**

1. Творческие работы учащихся
2. Фотоальбомы
3. Результаты конкурсов в виде сканов дипломов и оригиналов/копий других документов.
4. Отчетная документация в электронном виде.
5. Участие в конкурсах различного уровня (уровень учреждения, района, города) в соответствии с заявленным уровнем освоения программы.
6. Результаты конкурсов в виде сканов дипломов и оригиналов/копий других документов.

## Учебный план(14-16л)

| №  | Раздел<br>(наименование)                         | Кол-во часов |       |       |
|----|--------------------------------------------------|--------------|-------|-------|
|    |                                                  | всего        | теор. | практ |
| 1. | Здоровье – богатство на все времена              | 12           | 8     | 4     |
| 2. | Движение – жизнь                                 | 18           | 6     | 12    |
| 3. | Компьютер – враг или друг                        | 8            | 4     | 4     |
| 4  | Питание и здоровье                               | 22           | 12    | 10    |
| 5  | Алкоголь враг человеческого организма            | 18           | 13    | 5     |
| 6  | Табакокурение – вредная привычка                 | 30           | 16    | 14    |
| 7  | Наркотикомания – знак беды                       | 22           | 16    | 6     |
| 8  | СПИД, причины и профилактика                     | 6            | 6     |       |
| 9  | Человек и природа                                | 4            | 2     | 2     |
| 10 | Инфекционные заболевания, причины и профилактика |              | 5     | 5     |
| 11 | Итоговое занятие                                 | 2            |       | 2     |
|    | Итого                                            | 144          | 82    | 62    |

## Учебно-тематический план

|    | Тема                                       | Общее<br>кол-во<br>часов | В том числе   |              | Дата |
|----|--------------------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|------|
|    |                                            |                          | теоретические | практические |      |
| I. | <b>Здоровье – богатство на все времена</b> | <b>12</b>                | <b>8</b>      | <b>4</b>     |      |
|    | Вводное занятие                            | 2                        | 1             | 1            |      |
|    | Составляющие ЗОЖ                           | 2                        | 2             |              |      |
|    | Здоровье и здоровый образ жизни            | 2                        | 1             | 1            |      |
|    | Резервы организма.                         | 2                        | 1             | 1            |      |
|    | Правила личной гигиены                     | 2                        | 1             | 1            |      |
|    | Как познать себя                           | 2                        | 2             |              |      |
| II | <b>Движение – жизнь</b>                    | <b>18</b>                | <b>6</b>      | <b>12</b>    |      |
|    | Спорт – это жизнь                          | 2                        | 1             | 1            |      |
|    | Физическая активность и здоровье           | 2                        | 1             | 1            |      |
|    | Здоровье в порядке – спасибо зарядке       | 2                        | 1             | 1            |      |

|            |                                                                                 |           |           |           |  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|
|            | Гиподинамия и как ее избежать                                                   | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Влияние неправильной осанки на здоровье.                                        | 2         | 2         |           |  |
|            | Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия      | 2         |           | 2         |  |
|            | Практическая работа «Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС. | 2         |           | 2         |  |
|            | Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека                  | 2         |           | 2         |  |
|            | Конференция «Движение – это жизнь»                                              | 2         |           | 2         |  |
| <b>III</b> | <b>Компьютер – враг или друг?</b>                                               | <b>8</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |  |
|            | Телевидение, видео, компьютерные игры                                           | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Как избежать зависимость от компьютерных игр?                                   | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Сколько времени можно проводить у компьютера?                                   | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Береги зрение с молодю                                                          | 2         | 1         | 1         |  |
| <b>IV</b>  | <b>Питание и здоровье</b>                                                       | <b>22</b> | <b>12</b> | <b>10</b> |  |
|            | Питание необходимое условие для жизни человека                                  | 2         | 2         |           |  |
|            | Здоровая пища для всей семьи                                                    | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени                     | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст- фуда             | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Секреты здорового питания. Рацион питания                                       | 2         | 1         | 1         |  |
|            | «Витамины – помощники здоровья»                                                 | 2         | 2         |           |  |
|            | «О чем расскажет упаковка»                                                      | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Питательные вещества, чужеродные примеси пищи                                   | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Культура питания. Приглашаем к чаю                                              | 2         |           | 2         |  |
|            | Рациональное питание и культура здоровья.                                       | 2         | 2         |           |  |
|            | Кулинарный конкурс«Пир горой».                                                  | 2         |           | 2         |  |
| <b>V</b>   | <b>Алкоголь – враг человеческого организма</b>                                  | <b>18</b> | <b>13</b> | <b>5</b>  |  |
|            | Нравственный аспект здоровья.                                                   | 2         | 2         |           |  |
|            | Стадии алкоголизма.                                                             | 2         | 1         | 1         |  |
|            | История виноделия.                                                              | 2         | 2         |           |  |
|            | Миф или реальность, факторы риска.                                              | 2         | 2         |           |  |
|            | Миф и реальность                                                                | 2         | 1         | 1         |  |

|            |                                                                                |           |           |           |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|
|            | С чего начинается пьянство?                                                    | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Стадии и формы опьянения                                                       | 2         | 2         |           |  |
|            | Влияние алкоголя на организм                                                   | 2         | 2         |           |  |
|            | Конференция «Нет вредным привычкам!»                                           | 2         |           | 2         |  |
| <b>VI</b>  | <b>Табакокурение - вредная привычка!</b>                                       | <b>30</b> | <b>16</b> | <b>14</b> |  |
|            | История распространения табакокурения                                          | 2         | 2         |           |  |
|            | Курить – здоровью вредить.                                                     | 2         | 2         |           |  |
|            | Состав табачного дыма                                                          | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Анатомо – физиологические последствия курения.                                 | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Побочные явления курения.                                                      | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Портрет курильщика.                                                            | 2         | 2         | 1         |  |
|            | Действие никотина на организм                                                  | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Острая интоксикация табаком и ее лечение                                       | 2         | 2         | 1         |  |
|            | Систематика табакокурения                                                      | 2         | 2         |           |  |
|            | Тяжелая стадия интоксикации табаком                                            | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Патологическое влечение к курению                                              | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Курение табака, как фактор риска возникновения ряда тяжелых заболеваний        | 2         | 2         |           |  |
|            | Здоровье и выбор образа жизни.                                                 | 2         | 1         | 1         |  |
|            | «Да здравствует чистый воздух»                                                 | 2         | 1         | 1         |  |
|            | 25.Реклама курению и реклама здоровью.                                         | 2         |           | 2         |  |
|            | Деловая ролевая игра «Скажи нет – табакокурению!»                              | 2         |           | 2         |  |
| <b>VII</b> | <b>Наркомания – знак беды</b>                                                  | <b>22</b> | <b>16</b> | <b>6</b>  |  |
|            | Статистика наркомании                                                          | 2         | 2         |           |  |
|            | Наркотические вещества.                                                        | 2         | 2         |           |  |
|            | Влияние наркотиков на здоровье человека.                                       | 2         | 2         |           |  |
|            | Влиянии наркотических веществ на организм человека и последствия их применения | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Признаки злоупотребления наркотиками.                                          | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Решения, которые я принимаю.                                                   | 2         | 2         |           |  |
|            | Что вы знаете о наркотиках(тестирования, упражнения)                           | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Как помочь другим людям.                                                       | 2         | 2         |           |  |
|            | Наркотики и закон.                                                             | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Признаки наркотизации                                                          | 2         | 1         | 1         |  |
|            | Проблемный семинар «Я выбираю здоровье»                                        | 2         | 1         | 1         |  |

|      |                                                              |            |           |           |  |
|------|--------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|--|
| VIII | <b>СПИД –чума XXI века</b>                                   | <b>6</b>   | <b>6</b>  |           |  |
|      | Что вы знаете о СПИДе?                                       | 2          | 2         |           |  |
|      | Влияние ВИЧ на организм.                                     | 2          | 2         |           |  |
|      | Симптомы и пути передачи.                                    | 2          | 2         |           |  |
| IX   | <b>Человек и природа</b>                                     | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  |  |
|      | Из истории развития взаимоотношений человека с природой.     | 2          | 1         | 1         |  |
|      | Влияние климатических факторов на здоровье.                  | 2          | 1         | 1         |  |
| X    | <b>Инфекционные заболевания, причины и профилактика.</b>     | <b>10</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  |  |
|      | Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки           | 2          | 1         | 1         |  |
|      | Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом? | 2          | 1         | 1         |  |
|      | Инфекции и как от них защитить себя и окружающих             | 2          | 1         | 1         |  |
|      | Иммунитет и здоровье                                         | 2          | 1         | 1         |  |
|      | Опасность лекарств как защитить себя                         | 2          | 1         | 1         |  |
|      | <b>Итоговое занятие</b>                                      | <b>2</b>   |           | <b>2</b>  |  |
|      |                                                              | <b>144</b> | <b>82</b> | <b>62</b> |  |
|      | Итого                                                        |            |           |           |  |

## Содержание программы

### Раздел 1 – 12ч

**Введение.** Знакомство с планом работы кружка .

Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма.  
Нравственный аспект здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

двигательная активность

рациональное питание

отказ от вредных привычек

умение управлять своим здоровьем.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

### Раздел 2 – 18 ч.

Движение и спорт – это жизнь. Физическая активность и здоровье. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия.» Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека

**«Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение»** - как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Дети, которые не занимаются спортом, чаще подвержены желудочно-кишечным заболеваниям и употребляют больше пищи, чем это необходимо. Люди, которые ведут сидячий образ жизни, расходуют меньше энергии, чем потребляют, что

приводит к ожирению и заболеваниям сердечной системы. Помимо этого, низкая физическая активность способствует возникновению таких отрицательных проявлений как слабость и атрофия мышц.

Для того, чтобы обойти болезни стороной, увеличить жизненную силу, повысить мощность организма и в разы поднять уровень здоровья, необходимо систематически и постоянно пребывать в движении, правильно питаться и придерживаться своего режима.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов. Посещение спортзала, бассейна и т.д.

### **Раздел 3 – 8ч**

Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимость от компьютерных игр?

Компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования

Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора?

Как уберечь зрение с молодости, на каком расстоянии должен находиться монитор или телевизор. Компьютерные игры, их вред и польза.

Злоупотребление временем, проведенным у монитора, может пагубно отразиться на качестве жизни в целом.

Излишняя яркость, пусть и невидимое, но все же неизбежное мерцание изображения и блики на стекле мониторов заставляют глаза излишне напрягаться.

Длительное напряжение глазных мышц при работе на компьютере, а также частая смена изображений нередко приводит к переутомлению, головным болям и бессоннице.

От переизбытка данных, различной информации происходит перевозбуждение головного мозга. Устают зрительные центры в коре головного мозга.

Во время долгой работы в сидячем положении происходит неравномерное распределение нагрузки на мышцы спины и межпозвонковые диски, что может спровоцировать сколиоз у подростков, а у взрослых – остеохондроз, сильнейшие головные боли и даже невралгии.

Чрезмерное использование интернета для общения и развлечений приводит к сильной зависимости. Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную, общение с близкими и друзьями интересует все меньше, а привычные ценности и стремления постепенно утрачивают смысл.

Бесконтрольный доступ к компьютеру опасен и для детей: наличие в интернете большого количества неприемлемой (нецензурная брань, порнографическое содержание и т.п.) для них информации может привести к серьезным последствиям – различным эмоциональным психическим отклонениям и т.д.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

#### **Раздел 4 – 22ч**

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

Теоретическая часть: беседа, конкурс пословиц и загадок

Практическая часть: составление меню на неделю

#### **Раздел 5 – 18 ч**

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.

Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема

№ 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1-приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость. Миф или реальность, факторы риска.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

## **Раздел 6 – 30 ч.**

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.

В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся). 2 выбор решения (работа с карточками). 3 демонстрация опыта с помощью самодельного прибора, имитирующего влияния курения на поверхность легких. 4 реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»).

## **Раздел 7 – 22ч.**

Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

## **Раздел 8 – 6ч**

СПИД. Признаки и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм.

СПИД – заболевание, которое человек может приобрести, то есть, надо, что-то сделать, что бы заразиться. Вирус ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от инфекции и болезней. Организм не может противостоять сопутствующим инфекциям. Признаки; увеличение лимфатических сосудов, кашель, усталость, частые поносы, потоотделение, потеря аппетита, веса, непрекращающиеся инфекционные заболевания, саркома Капоши.

Пути передачи: контакт с кровью, контакт с выделениями половых органов, через плаценту матери к плоду, во время родов, при вскармливании грудью.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: предварительный тест, презентация

## **Раздел 9 – 4ч.**

Из истории развития взаимоотношений человека с природой.

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы

жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

Биометеорология – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: «организмы ведут себя различно в отношении времени года... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...»

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма

## **Раздел 10 – 10ч**

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

Итоговое занятие - 2ч

## **Прогнозируемые результаты**

**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 укрепления 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 получит возможность научиться:**

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.

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы **УУД:**

**Предметные результаты:**

- 1.Учащиеся 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, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

## **Критерии и формы оценки качества знаний**

### **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.

### **Дополнительная литература:**

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [ С.В. Третьякова ]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-7 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.

### Формы подведения итогов

| №  | Тема                                  | Форма подведения итогов                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| п  |                                       |                                                                                                                                                                      |
| п  |                                       |                                                                                                                                                                      |
| 1. | Здоровье – богатство на все времена   | Фронтальная беседа. Составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций                   |
| 2. | Движение – жизнь                      | Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций. |
| 3. | Компьютер – враг или друг             | Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций. |
| 4  | Питание и здоровье                    | Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций. |
| 5  | Алкоголь враг человеческого организма | Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение                                                        |

|    |                                                  |                                                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  | практических заданий, выполнение и защита презентаций.                                                                                                               |
| 6  | Табакокурение – вредная привычка                 | Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций. |
| 7  | Наркотикомания – знак беды                       | Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций. |
| 8  | СПИД, причины и профилактика                     | Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций. |
| 9  | Человек и природа                                | Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций. |
| 10 | Инфекционные заболевания, причины и профилактика | Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций. |

## **Список литературы**

### **Литература для учащихся:**

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год
- 5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год
- 7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981год
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год

### **Литература для педагога:**

1. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 1991г.
2. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2009г.
3. Справочник фельдшера, Москва, “Экли пресс” 2002г.
4. Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год
6. Профилактика и лечение гриппа” Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991г.
- 7.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год

8. Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт-Петербург 1997 год

9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991 год.