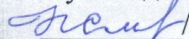


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Полевского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 18»

«Рассмотрено»

Руководитель ПМК


 Н.Б.Смекалова


Протокол № 1

от 28.08.2020 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 /Н.В. Калашникова

«Утверждаю» 

Т.Г. Тарасова, директор МБОУ

ПГО «СОШ № 18»

Приказ от 31.08.2020г. № 313-Д



# АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Здоровое поколение

**Предметно - методическая кафедра математики, информатики, естественно-научных дисциплин, технологии, физической культуры и ОБЖ**

**Уровень обучения: основное общее образование**

**Классы 5-9**

г. Полевской, 2020



Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровое поколение» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897, с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015г.);

- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования (принята на заседании педагогического совета пр.№ 1 от 31.08.2020, приказ от 31.08.2020 № -302-Д);

- План внеурочной деятельности уровня основного общего образования (приказ от 31.08.2020 № 313-Д).

### **Общая характеристика курса**

Государством принят ряд нормативно – правовых документов по совершенствованию здоровья детей. Согласно ст. № 3, 12, 20, 32 Закона РФ «Об образовании» обозначена ответственность образовательного учреждения за сохранение и укрепление здоровья детей, которое должно стать одной из приоритетных задач. В Конвенции о правах ребёнка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим.

Программа по формированию здорового образа жизни обучающихся рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе; направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цели курса:** формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения

### **Задачи курса:**

#### **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя никотиновой кислоты, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

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

#### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащимся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет

способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

#### **Оздоровительные результаты программы:**

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

Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.

Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.

Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.

Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.

Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного утомления.

Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.

Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

Знать, для чего делаются прививки.

Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.

#### **Особенности детей с задержкой психического развития**

**Задержка психического развития** - комплекс негрубых нарушений развития моторной, познавательной, эмоционально-волевой сфер, речи, с тенденцией к их компенсации. Понятие «задержка психического развития» (ЗПР) употребляется по отношению к детям с минимальными органическими или функциональными повреждениями центральной нервной системы. Для них характерны незрелость эмоционально-волевой сферы и недоразвитие познавательной деятельности, что делает невозможным овладение программой массовой школы.

Недостаточная выраженность познавательных интересов у детей с ЗПР сочетается с незрелостью высших психических функций, с нарушениями, памяти, с функциональной недостаточностью зрительного и слухового восприятия, с плохой координацией движений. Малая дифференцированность движений кистей рук отрицательно сказывается на продуктивной деятельности - лепке, рисовании, конструировании, письме.

Снижение познавательной активности проявляется в ограниченности запаса знаний об окружающем и практических навыков, соответствующих возрасту и необходимым ребенку при обучении в школе.

Обучение обучающихся с ЗПР реализуется в обычных общеобразовательных классах (инклюзивное образование - это специально организованный образовательный процесс, обеспечивающий ребенку с ОВЗ обучение в среде сверстников в общеобразовательной организации по стандартным программам с учетом его особых образовательных потребностей. Главное в инклюзивном образовании ребенка с ОВЗ – получение образовательного и социального опыта вместе со сверстниками; основной критерий эффективности инклюзивного образования – успешность социализации, введение в культуру, развитие социального опыта ребенка с ОВЗ наряду с освоением им знаний).

#### **Коррекционная работа с обучающимися с ОВЗ**

Коррекционная работа осуществляется в ходе всего учебно-образовательного процесса, осуществляется коррекция дефектов

психофизического развития обучающихся с ОВЗ и оказывается помощь в освоении нового материала на уроке и во внеурочной деятельности и в освоении адаптированной основной образовательной программы в целом.

Основные подходы к организации учебного процесса для детей с ОВЗ:

1. Подбор заданий, максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающие у него потребность в познавательной деятельности, требующих разнообразной деятельности.

2. Приспособление темпа изучения материала и методов обучения к уровню развития детей с ОВЗ.

3. Индивидуальный подход.

4. Сочетание коррекционного обучения с лечебно-оздоровительными мероприятиями.

5. Повторное объяснение материала и подбор дополнительных заданий;

6. Постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий.

7. Использование многократных указаний, упражнений.

8. Проявление большого такта со стороны учителя.

9. Использование поощрений, повышение самооценки ребенка, укрепление в нем веры в свои силы.

10. Поэтапное обобщение проделанной работы.

11. Использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций.

Основные направления коррекционной работы

1. Коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения.

2. Развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков.

3. Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций.

4. Развитие зрительно-моторной координации.

5. Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения.

6. Коррекция нарушений устной и письменной речи.

7. Обеспечение ребенку успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов обучения предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка результатов освоения обучающимися с ЗПР осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Специальные условия включают:

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся опорных материалов: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР;
- увеличение времени на выполнение аттестационной работы;
- упрощение формулировок по грамматическому смысловому оформлению;
- упрощение многозвневой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность выполнения задания;
- в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;
- при необходимости адаптивное изменение текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);
- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- увеличение времени на выполнение заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

### **Планируемые результаты**

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным.

#### **1. Личностные результаты**

##### **1.1. Для обучающихся 5 класса:**

- умение наблюдать за состоянием своего здоровья;
- овладеть умением оценивать с эстетической точки зрения красоту своего тела, принятие установки ЗОЖ, самоопределение в отношении эталона здорового человека;
- формирование активной жизненной позиции, оптимизма в восприятии мира, признание ценности своего здоровья и здоровья нации;
- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- использование знания для соблюдения мер профилактики вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании);
- анализировать и оценивать воздействия факторов риска на здоровье;

- использовать приобретенные знания для проведения наблюдений за состоянием собственного организма;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников, последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

#### **1.2. Для обучающихся 6 класса:**

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование ответственного отношения к учебе,
- умение сформировать учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды;
- развивать способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности
- умение оценить свои учебные достижения.

#### **1.3. Для обучающихся 7 класса:**

- овладение умением оценивать с эстетической точки зрения красоту своего тела, принятие установки ЗОЖ, самоопределение в отношении эталона здорового человека;
- формирование активной жизненной позиции, оптимизма в восприятии мира, признание ценности своего здоровья и здоровья нации;
- анализировать и оценивать воздействия факторов риска на здоровье;
- использование приобретенные знания для проведения наблюдений за состоянием собственного организма;
- развивать способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

#### **1.4. Для обучающихся 8 класса:**

- умение наблюдать за состоянием своего здоровьем,
- овладение умением оценивать с эстетической точки зрения красоту своего тела, принятие установки ЗОЖ, самоопределение в отношении эталона здорового человека,
- формирование активной жизненной позиции, оптимизма в восприятии мира, признание ценности своего здоровья и здоровья нации;
- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. Использовать знания для соблюдения мер профилактики вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании);
- анализировать и оценивать воздействия факторов риска на здоровье;
- использовать приобретенные знания для проведения наблюдений за состоянием собственного организма;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников, последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

#### **1.5. Для обучающихся 9 класса, первый год обучения**

- умение оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции (ценностные установки, нравственная ориентация) важности бережного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких;
- умение объяснять смысл своих поступков, мотивов, целей (личностная саморефлексия, способность к саморазвитию), объяснять, почему конкретные однозначные поступки можно оценивать как «хорошие» или «плохие», «неправильные», «опасные», «некрасивые» с позиции общепринятых правил, объяснять самому себе: какие

собственные привычки мне нравятся и не нравятся (личные качества), что я делаю с удовольствием, а что нет;

- умение выбирать поступок в однозначно оцениваемых ситуациях на основе:
- известных и простых общепринятых правил «доброго», «правильного поведения» «бескорыстного отношения»;
- сопереживания чувствам другим не похожих на тебя людей, отзывчивость к бедам всех живых существ;
- сопереживать в радостях и бедах за своих близких, друзей, одноклассников;
- признавать свои плохие поступки.

## **2. Метапредметные результаты**

### **2.1. Для обучающихся 5 класса:**

#### *2.1.1. Регулятивные:*

- при планировании целей здоровье сбережения самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения оздоровляющего поведения и выбирать наиболее эффективный способ;
- правильно применять основы саморегуляции в учебной и познавательной деятельности (осознанно управлять своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей);
- определять цель, проблему в деятельности: учебной и жизненно-практической;
- выдвигать версии, выбирать средства достижения цели;
- оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях.

### **2.1. Для обучающихся 6 класса:**

#### *2.1.2. Регулятивные:*

- выделять альтернативные способы достижения оздоровляющего поведения и выбирать наиболее эффективный способ;
- правильно применять основы саморегуляции в учебной и познавательной деятельности (осознанно управлять своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей);
- проговаривать последовательность действия;
- определять цель, проблему в деятельности: учебной и жизненно-практической.

### **2.1. Для обучающихся 7 класса, первый год обучения**

#### *2.1.3. Регулятивные:*

- правильно применять основы саморегуляции в учебной и познавательной деятельности (осознанно управлять своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей);
- проговаривать последовательность действия;
- выделять альтернативные способы достижения оздоровляющего поведения и выбирать наиболее эффективный способ;
- определять цель, проблему в деятельности: учебной и жизненно-практической;

### **2.1. Для обучающихся 8 класса:**

#### *2.1.4. Регулятивные:*

- при планировании целей здоровье сбережения самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения оздоровляющего поведения и выбирать наиболее эффективный способ;
- правильно применять основы саморегуляции в учебной и познавательной деятельности (осознанно управлять своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей).
- определять цель, проблему в деятельности: учебной и жизненно-практической;
- выдвигать версии, выбирать средства достижения цели;

- оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях.

### **2.1. Для обучающихся 9 класса:**

#### *2.1.5. Регулятивные:*

- учиться определять цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять свои ошибки с помощью учителя и без него.
- проговаривать последовательность действия;
- учиться высказывать свое предложение (версию);
- учиться различать «добрые» и «злые» поступки;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности группы,
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

### **2.1. Для обучающихся 5 класса:**

#### *2.1.1. Познавательные:*

- находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем;
- владеть смысловым чтением, анализировать и обобщать, доказывать и делать выводы;
- анализировать и обобщать, строить логически обоснованные рассуждения;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- излагать свое мнение, аргументируя его.

### **2.1. Для обучающихся 6 класса:**

#### *2.1.2. Познавательные:*

- владеть смысловым чтением, анализировать и обобщать, доказывать и делать выводы;
- анализировать и обобщать, строить логически обоснованные рассуждения;
- находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем;
- излагать свое мнение, аргументируя его.

### **2.1. Для обучающихся 7 класса:**

#### *2.1.3. Познавательные:*

- находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем;
- владеть смысловым чтением, анализировать и обобщать, доказывать и делать выводы;
- анализировать и обобщать, строить логически обоснованные рассуждения;
- излагать свое мнение, аргументируя его.

### **2.1. Для обучающихся 8 класса:**

#### *2.1.4. Познавательные:*

- владеть смысловым чтением, анализировать и обобщать, доказывать и делать выводы;
- анализировать и обобщать, строить логически обоснованные рассуждения;
- находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем;
- анализировать и обобщать, строить логически обоснованные рассуждения;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- излагать свое мнение, аргументируя его.

### **2.1. Для обучающихся 9 класса:**

#### *2.1.5. Познавательные:*

- сравнивать и группировать факты и явления;
- определять причины явлений, событий. Делать выводы на основе обобщения знаний
- называть основные понятия и принципы волонтерской деятельности;
- владение базовым понятийным аппаратом;
- называть последовательность простых значимых действий;
- анализировать и обобщать, строить логически обоснованные рассуждения;
- излагать свое мнение, аргументируя его.



## **2.1. Для обучающихся 5 класса:**

### *2.1.1. Коммуникативные:*

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- умение самостоятельно организовывать учебное действие.

## **2.1. Для обучающихся 6 класса:**

### *2.1.2. Коммуникативные:*

- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- умение самостоятельно организовывать учебное действие.

## **2.1. Для обучающихся 7 класса:**

### *2.1.3. Коммуникативные:*

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- умение вступать в беседу на занятиях и в жизни;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **2.1. Для обучающихся 8 класса:**

### *2.1.4. Коммуникативные:*

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- умение самостоятельно организовывать учебное действие.

## **2.1. Для обучающихся 9 класса:**

### *2.1.5. Коммуникативные:*

- умение доносить свою позицию до других, владея приемами монологической и диалогической речи;
- умение вступать в беседу на занятиях и в жизни;
- умение понимать и принимать другие позиции (взгляды, интересы);
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **3. Предметные результаты освоения курса**

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<b>Для обучающихся 5 класса</b>		

1 Блок «Моё здоровье»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;</li> <li>- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.</li> <li>- знакомы с понятиями, учатся объяснять причины заболеваний;</li> <li>- учатся использовать приобретённые знания для соблюдения мер профилактики вирусных заболеваний;</li> <li>- оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни;</li> <li>- применять биологические знания организации и планирования собственного здорового образа жизни и деятельности;</li> <li>- использовать знания о физиологических процессах для обоснования санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни;</li> <li>- применять методы биологической науки при благополучия своей семьи и благоприятной среды обитания человечества;</li> <li>- понимать физиологических процессов организма в их взаимосвязи и динамике, позволяющее предсказывать последствия нарушения одного из основных физиологических процессов путем выявления прямых и обратных, положительных и отрицательных связей; оценивать влияние факторов риска на организм человека факторов среды;</li> <li>- использовать знания о физиологических процессах для обоснования санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.</li> <li>- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;</li> <li>- углублять знания детей о правильном рациональном питании;</li> <li>- расширить знания детей о культуре поведения за столом;</li> <li>- сформировать представления о правильном питании, о полезной и вредной пище.</li> <li>- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;</li> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,</li> <li>- учитывать свои возможности и условия ее реализации.</li> <li>- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;</li> <li>- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;</li> <li>- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.</li> <li>- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью.</li> </ul>	
2 Блок «Путь к здоровью»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать физиологические процессы организма, измерения, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты;</li> <li>- формировать основы экологической грамотности: способности оценивать последствия деятельности человека в природе, прямых и обратных, положительных и отрицательных связей; оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;</li> <li>- умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.</li> </ul>	
3 Блок «Здоровое питание»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать физиологические процессы организма, измерения, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты;</li> <li>- формировать основы экологической грамотности: способности оценивать последствия деятельности человека в природе, прямых и обратных, положительных и отрицательных связей; оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;</li> <li>- умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.</li> </ul>	
4 Блок «Здоровые привычки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать физиологические процессы организма, измерения, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты;</li> <li>- формировать основы экологической грамотности: способности оценивать последствия деятельности человека в природе, прямых и обратных, положительных и отрицательных связей; оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;</li> <li>- умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.</li> </ul>	

Для обучающихся 6 класса

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
1 Блок «Введение»	<p>Личностные универсальные учебные действия:</p> <p>У учащегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;</li> <li>- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к здоровительной деятельности;</li> <li>- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;</li> <li>- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;</li> <li>- основа для развития чувства прекрасного человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;</li> <li>- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;</li> <li>- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;</li> <li>- углублять знания детей о правильном</li> </ul>	<p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;</li> <li>- осуществлять контроль физического развития;</li> <li>- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;</li> <li>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.</li> </ul>
2 Блок «Питание»	<p>рациональном питании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширить знания детей о культуре поведения за столом;</li> <li>- сформировать представления о правильном питании, о полезной и вредной пище.</li> <li>- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.</li> <li>- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;</li> </ul>	
3 Блок «В здоровом теле – здоровый дух!»	<p>Метапредметные универсальные учебные действия.</p> <p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;</li> <li>- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;</li> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,</li> </ul>	
4 Блок «Гигиена»	<p>учитывая свои возможности и условия ее реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;</li> <li>- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;</li> <li>- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;</li> </ul>	

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия.

#### Для обучающихся 7 класса

- 1 Блок «Введение»- знакомятся с понятиями, учатся объяснять- оценивать влияние на организм человека причины заболевания; факторов среды;
- учатся использовать приобретённые знания- использовать знания о физиологических для соблюдения мер профилактики вирусных процессах для обоснования санитарно-заболеваний; гигиенических норм и правил здорового образа
  - оценивать поведение человека с точкижизни. зрения здорового образа жизни; - объяснять некоторые наблюдаемые процессы, - применять биологические знания дляпроходящие в собственном организме.
- 2 Блок «Питание» организации и планирования своего режима; - использовать знания о физиологических
- углублять знания детей о правильномпроцессах для обоснования санитарно-рациональном питании; гигиенических норм и правил здорового образа
  - расширить знания детей о культурережизни. поведения за столом; - объяснять некоторые наблюдаемые процессы,
- 3 Блок «В здоровом теле – здоровый дух!» - сформировать представления о правильномпроходящие в собственном организме. питании, о полезной и вредной пище. - применять методы биологической науки при
- положительно характеризовать рольизучении организма человека: проводить здоровья в жизни человека; наблюдения за состоянием собственного
  - проявлять готовность к ведению здоровогоорганизма, измерения, ставить несложные образа жизни; биологические эксперименты и объяснять их
  - соблюдать простейшие нормырезультаты; гигиены.
- 4 Блок «Гигиена» гигиенических требований. - умение выбирать целевые и смысловые
- уважение к чувствам и настроениям другогоустановки в своих действиях и поступках по человека, доброжелательное отношение котношению к живой природе, здоровью своему людям; и окружающих.
  - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
  - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
  - увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью.

#### Для обучающихся 8 класса

- 1 Блок «Моё здоровье» - оценивать влияние факторов риска на- понимать физиологические процессы здоровье человека; организма в их взаимосвязи и динамике,
- выбирать целевые и смысловые установки впозволяющее предсказывать последствия для своих действиях и поступках по отношению корганизма нарушения одного из основных живой природе, здоровью своему ифизиологических процессов путем выявления окружающих. прямых и обратных, положительных и
  - знакомятся с понятиями, учатся объяснятьотрицательных связей; - оценивать влияние на причины заболевания; организм человека факторов среды;
  - учатся использовать приобретённые знания- использовать знания о физиологических для соблюдения мер профилактики вирусныхпроцессах для обоснования санитарно-заболеваний; гигиенических норм и правил здорового образа
  - оценивать поведение человека с точкижизни.
- 2 Блок «Путь к здоровью»



Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться

зрения здорового образа жизни; - объяснять некоторые наблюдаемые процессы, – применять биологические знания для проходящие в собственном организме. организации и планирования собственного- применять методы биологической науки при здорового образа жизни и деятельности,изучении организма человека: проводить благополучия своей семьи и благоприятнойнаблюдения за состоянием собственного среды обитания человечества; организма, измерения, ставить несложные - понимание физиологических процессовбиологические эксперименты и объяснять их организма в их взаимосвязи и динамике,результаты; позволяющее предсказывать последствия для- формировать основы экологической организма нарушения одного из основныхграммотности: способности оценивать физиологических процессов путем выявленияпоследствия деятельности человека в природе, прямых и обратных, положительных и влияние факторов риска на здоровье человека; отрицательных связей; оценивать влияние на- умение выбирать целевые и смысловые организм человека факторов среды;установки в своих действиях и поступках по использовать знания о физиологическихотношению к живой природе, здоровью своему процессах для обоснования санитарно-и окружающих.

3 Блок «Здоровое питание»

гигиенических норм и правил здорового образа жизни.  
- углублять знания детей о правильном рациональном питании;  
- расширить знания детей о культуре поведения за столом;  
- сформировать представления о правильном питании, о полезной и вредной пище.

4 Блок «Здоровые привычки»

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;  
- принимать и сохранять познавательные задачи;  
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации.  
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;  
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;  
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.  
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью.

#### Для обучающихся 9 класса

1 Блок Введение в курс

- владеть знаниями о ЗОЖ; - участвовать в акциях, инициативах, проектах  
- высказывать свое мнение инаправленных на укрепление и поддержание аргументировано отстаивать свою позицию; здоровья;

2 Блок Ценность жизни. Здоровый образ жизни

- общаться, владеть нормами и правилами- проводить и организовывать акции по уважительного отношения; пропаганде здорового образа жизни;  
- высказывать своё отношение к- интересно организовать досуг;  
существующим нормам морали и- расширить круг общения и установить новые нравственности; дружественные связи.  
- определять свою позицию в трудной жизненной ситуации и осознать свою цель;  
- придерживаться социально одобряемым нормам морали и нравственности;  
- проявлять умения асертивного (уверенного) поведения в трудных жизненных ситуациях;

3Блок Закаливание

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
и его значение в укреплении здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- называть социально-важные качества и роли мужчины и женщины в семье и обществе;</li> <li>- соблюдать правила закаливания и его значение для укрепления здоровья человека;</li> <li>- придерживаться комплекса мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий;</li> </ul>	
4 Блок Рациональное питание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать простейшие нормы гигиенических требований.</li> <li>- углублять знания детей о правильном рациональном питании;</li> <li>- расширить знания детей о культуре поведения за столом;</li> <li>- сформировать представления о правильном питании, о полезной и вредной пище;</li> <li>- называть трудные жизненные ситуации и поведение в них из своего опыта;</li> <li>- положительно характеризовать роль здоровья в жизни человека;</li> </ul>	
5 Блок Движение – это жизнь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять готовность к ведению здорового образа жизни;</li> <li>- соблюдать простейшие нормы гигиенических требований;</li> <li>-- расширять знания о значении движений в жизни человека;</li> <li>- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.</li> </ul>	

### Содержание курса

Рабочая программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков.

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- представления о физиологических и психологических особенностях (обратить ребёнка на самого себя, на своё тело, свой организм, свои возможности и способности), формировать сознательное отношение ребёнка к своему здоровью;
- устойчивое желание к оздоровлению своего организма;
- контроль и оценивание своих привычек, поведения, настроения;
- формирование навыков сохранения и укрепления собственного здоровья, выработка своего собственного варианта здорового образа жизни;
- углубление знаний о правильном рациональном питании;
- расширение знаний о культуре поведения за столом;
- формирование представлений о правильном питании, о полезной и вредной пище, значения режима питания;
- потребность вести здоровый образ жизни, самостоятельность организовывать свой режим дня, учёбы и отдыха;
- представления о негативных факторах, влияющих на здоровье.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

#### **Формы работы**

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

#### **Формы контроля.**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание».

#### **Место курса в плане внеурочной деятельности**

На внеурочный курс «Здоровое поколение» в 5,6,7,8 классах отводится 17,5 часов в год, в 9 классе – 17 часов; всего за уровень обучения – 87 часов. Курс ведется с использованием дистанционных технологий и электронного обучения.

Промежуточная аттестация предусмотрена в форме оценки портфолио.

#### **Тематическое планирование**

**5 класс**

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Моё здоровье	4				
2.	Путь к здоровью	4				
3.	Здоровое питание	6				
4.	Здоровые привычки	3,5				
	Итого:	17,5				

**6 класс**

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Введение	1				
2.	Питание	5				
3.	В здоровом теле – здоровый дух!	8				
4.	Гигиена	3,5				
	Итого:	17,5				

**7 класс**

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Введение	1				
2.	Питание	5				
3.	В здоровом теле – здоровый дух!	8				
4.	Гигиена	3,5				
	Итого:	17,5				

**8 класс**

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Моё здоровье	4				
2.	Путь к здоровью	4				
3.	Здоровое питание	6				
4.	Здоровые привычки	3,5				
	Итого:	17,5				

**9 класс**

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.



1.	Введение в курс	1				
2.	Ценность жизни. Здоровый образ жизни	4				
3.	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3				
4.	Рациональное питание	5				
5	Движение – это жизнь	4				
	Итого:	17				

### Календарно-тематическое планирование

#### 5 класс

№ урока	Количество часов	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
<b>Моё здоровье (4 часа)</b>					
1	1	Твоё здоровье – что это? Можешь ли ты сам позаботиться о своём здоровье?			Курс ведется дистанционно
2	1	Твой организм. Я взрослою – личная гигиена.			
3	1	Глаза – зеркало нашей души. Уход за органами зрения. Упражнения для снятия зрительного напряжения.			
4	1	Чтобы не простудиться. Профилактика простудных заболеваний. Способы укрепления здоровья.			
<b>Путь к здоровью (4 часа)</b>					
5	1	Закаливание организма. Что такое закаливание, его значение для здоровья человека.			
6	1	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.			
7	1	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.			
8	1	Прививки – профилактические меры.			
<b>Здоровое питание (6 часов)</b>					
9	1	Еда без вреда. Что такое аппетит? Правильный режим питания.			
10	1	Продукты, необходимые для роста и развития. Наш холодильник: проведём ревизию.			
11	1	Правила поведения за столом. Сервировка стола. Игра «Посади гостей за стол».			
12	1	Витамины рядом с нами. Знания об основных витаминах в продуктах питания.			
13	1	А началось всё с сухомятки. Профилактика гастритов.			
14	1	Гигиена питания. Санитарно –			

		гигиенические требования к приготовлению блюд.			
<b>Здоровые привычки (3,5 часа)</b>					
15	1	Режим дня.			
16	1	О вреде никотина. Курить – здоровью вредить.			
17	1	Полезные и вредные привычки. Влияние алкоголя на здоровье.			
18	0,5	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой. Характер человека. Типы темпераментов. Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул. Итоговое занятие.			Промежуточная аттестация - портфолио

### 6 класс

№ урока	Количество часов	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
<b>Введение (1 час)</b>					
1	1	Введение. Понятие о здоровье.			Курс ведется дистанционно
<b>Питание (5 часов)</b>					
2	1	Рациональное питание. Способы хранения пищевых продуктов.			
3	1	А началось всё с сухомятки. Профилактика гастритов. Кровяное давление. Частота пульса.			
4	1	Не все полезно, что в рот полезло. Профилактика заболеваний пищеварительной системы – витамины.			
5	1	Наш холодильник: проведём ревизию.			
6	1	Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания.			
<b>В здоровом теле – здоровый дух! (8 часов)</b>					
7	1	Курить – здоровью вредить. Табак – человеку враг!			
8	1	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!». Я умею выбирать.			
9	1	Наше здоровье. Полезные и вредные традиции питания.			
10	1	Кишечные инфекции. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами.			
11	1	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой. Характер человека. Типы темпераментов.			

12	1	Полезные и вредные привычки. Влияние алкоголя на здоровье.			
13	1	Зависимость. Болезнь. Лекарства.			
14	1	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны. Вредные насекомые: мухи. Комары, клещи.			
<b>Гигиена (3,5 часа)</b>					
15	1	Прививки – профилактические меры.			
16	1	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.			
17	1	Гигиенические правила сохранения зрения. Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. Возрастные особенности скелета и мышц, Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.			
18	0,5	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул. Итоговое занятие.			Промежуточная аттестация - портфолио

### 7 класс

№ урока	Количество часов	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
<b>Введение (1 час)</b>					
1	1	Введение. Понятие о здоровье.			Курс ведется дистанционно
<b>Питание (5 часов)</b>					
2	1	Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания.			
3	1	Не все полезно, что в рот полезло. Профилактика заболеваний пищеварительной системы – витамины.			
4	1	Рациональное питание. Способы хранения пищевых продуктов.			
5	1	А началось всё с сухомятки. Профилактика гастритов. Кровяное давление. Частота пульса.			
6	1	Наш холодильник: проведём ревизию.			
<b>В здоровом теле – здоровый дух! (8 часов)</b>					
7	1	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!». Я умею выбирать.			

8	1	Полезные и вредные привычки. Влияние алкоголя на здоровье.			
9	1	Курить – здоровью вредить. Табак – человеку враг!			
10	1	Зависимость. Болезнь. Лекарства.			
11	1	Кишечные инфекции. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами.			
12	1	Наше здоровье. Полезные и вредные традиции питания.			
13	1	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны. Вредные насекомые: мухи. Комары, клещи.			
14	1	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой. Характер человека Типы темпераментов.			
<b>Гигиена (3,5 часа)</b>					
15	1	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.			
16	1	Гигиенические правила сохранения зрения. Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. Возрастные особенности скелета и мышц, Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.			
17	1	Прививки – профилактические меры.			
18	0,5	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул. Итоговое занятие.			Промежуточная аттестация - портфолио

### 8 класс

№ урока	Количество часов	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
<b>Моё здоровье (4 часа)</b>					
1	1	Ценности ЗОЖ. Можешь ли ты сам позаботиться о своём здоровье?			Курс ведется дистанционно
2	1	Правила личной гигиены подростков.			
3	1	Глаза – зеркало нашей души. Уход за органами зрения. Упражнения для снятия зрительного напряжения.			
4	1	Профилактика простудных заболеваний. Способы укрепления здоровья. Лекарственные растения			



		вокруг нас.			
<b>Путь к здоровью (4 часа)</b>					
5	1	Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна.			
6	1	Факторы нарушения осанки. Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия. Правильная рабочая поза — залог красоты и здоровья.			
7	1	Уход за зубами. Причина и профилактика кариеса. Значение регулярных осмотров у зубного врача и выполнение его рекомендаций.			
8	1	Прививки – профилактические меры.			
<b>Здоровое питание (6 часов)</b>					
9	1	Вред недоедания и чрезмерного питания. (Экскурсия в пекарню или школьную столовую для знакомства с технологией приготовления хлеба)			
10	1	Роль молока. Значение молочных блюд в рационе питания.			
11	1	Аппетит. Факторы, способствующие хорошему аппетиту. Правила поведения за столом. Сервировка стола.			
12	1	Витамины, их роль для человека. Обзор основных групп витаминов и их свойств. Как сохранить витамины при приготовлении блюд.			
13	1	А началось всё с сухомятки. Профилактика гастритов.			
14	1	Питательные вещества. Пищевые продукты, их состав, классификация.			
<b>Здоровые привычки (3,5 часа)</b>					
15	1	Спорт и я. Гигиена. Требования к подбору спортивной одежды.			
16	1	Курение. Болезни. Состав табачного дыма, его влияние на здоровье курильщиков и окружающих.			
17	1	Алкоголь и дети. Губительное действие алкоголя на молодой, неокрепший организм.			
18	0,5	Отдых, его значение в поддержании здоровья и высокой работоспособности. Летние каникулы — лучшее время для оздоровления. Итоговое занятие.			Промежуточная аттестация - портфолио

### 9 класс

№	Коли	Тема урока	Дата проведения	Примечание
---	------	------------	-----------------	------------

урока	чество часов		по плану	по факту	
<b>Введение в курс(1 час)</b>					
1	1	Что такое здоровье? от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье.			Курс ведётся дистанционно
<b>Ценность жизни. Здоровый образ жизни.(4 часа)</b>					
2	1	Что такое здоровый образ жизни? Мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”			
3	1	Вредные привычки, причины их формирования.			
4	1	Курение и его вредное влияние на организм.			
5	1	Алкоголь не только разрушает здоровье, но и жизнь.			
<b>Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3 часа)</b>					
6	1	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.			
7	1	Закаливание водой и солнцем.			
8	1	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.			
<b>Рациональное питание (5 часов)</b>					
9	1	Понятие рационального питания и его значение.			
10	1	Режим питания школьника.			
11	1	Составление меню с учётом всех принципов рационального питания.			
12	1	Правильное приготовление пищи.			
13	1	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.			
<b>Движение – это жизнь (4 часа)</b>					
14	1	Роль физических упражнений в подростковом возрасте. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений.			
15	1	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.			
16	1	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма			
17	1	Туризм, спорт и ЗОЖ развивают тело и душу. Итоговое занятие.			Промежуточная аттестация - портфолио

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### для учащихся:

- В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
- Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
- С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год

### для педагога:

- Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
- Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год
- «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.
- Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
- Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. / авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
- Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
- Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
- Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-8 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
- Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.
- Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
- Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
- Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. / авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
- Классные часы на темы этикета. 5-11 классы./ метод. пособие.-авт.-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
- Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
- Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
- Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
- Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. – Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.