

Управление образования администрации Тамбовского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Покрово-Пригородная средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
Методического совета школы и
рекомендована к утверждению
протокол № 1 от «30» августа 20 18 г.
Руководитель МС

Муравьев, /Т.Н. Муравьева/

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 165 от «30» августа 20 18 г.
Директор МБОУ «Покрово-
Пригородная СОШ»

Мовсеян /С.В. Мовсеян/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

(спортивно-оздоровительное направление
развития личности школьника)

для 8 – 9 класса

Срок реализации – 2 года

Составитель: Митрофанова В.С.
Федечкина Т.Ю.

с.Покрово- Пригородное,
2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа курса внеурочной деятельности МБОУ «Покрово-Пригородная СОШ» «Школа здоровья» для 8-9 классов спортивно-оздоровительной направленности, предназначенная для обучающихся 7-ых классов, разработана на основе авторской программы Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. ФГОС. – М.: Просвещение, 2013.

Программа направлена на сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентирована на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программе.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр и др.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Изучение курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» для 8-9 классов рассчитано на 2 года: в 8-ых классах – 34ч, 1 раз в неделю; в 9-ых классах – 34 часов 1 раз в неделю). Планом внеурочной деятельности МБОУ «Покрово-Пригородная СОШ» в 2018-2019 учебном году на изучение курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» в 8 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю), в 9 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

результатам освоения курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» относятся личностные и метапредметные результаты, в ходе достижения которых формируются универсальные учебные действия (УУД).

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

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

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

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

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

Регулятивные УУД:

– Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке.

– Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

– Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

– Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

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

Познавательные УУД:

– Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

– Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

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

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

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

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа здоровья».

Классификация результатов внеурочной деятельности:

Первый уровень результатов - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом.

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный настрой.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

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

В результате изучения курса по данной программе у учеников будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд

факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье ребенка, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к здоровью подростков.

Материал курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» сгруппирован в несколько модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена и др.). Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

Основное содержание изучаемого курса составляет комплекс знаний о здоровье человека: индивидуальном, коллективном, в том числе и здоровье нации; о факторах, влияющих на здоровье (досуг, питание, окружающая среда и т.д.).

Все вышеперечисленные компоненты содержания программы курса внеурочной деятельности взаимосвязаны. Помимо фактологических знаний по проблеме, в содержании курса предполагается овладение обучающимися навыками, умениями и ключевых компетенций, необходимых для сохранения и поддержания собственного здоровья на качественном уровне.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» в 8-9 классах носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

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

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

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.

Освоение нового содержания в рамках курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» осуществляется с опорой на межпредметные связи с такими предметами как биология, психология, физическая культура, технология и др.

Курс поможет школьникам дать научные ответы на многие волнующие их вопросы. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Программа курса предусматривает теоретические знания, решение практических задач, связанных с сохранением здоровья подростков и с проектной исследовательской деятельностью школьников в области сохранения и укрепления своего здоровья.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы является решение задач воспитания – осмысление и присвоение школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» для 7-9 класса состоит из 7 модулей:

- «Питание»;
- «Физическая активность»;
- «Режим дня»;
- «Эффективная организация учебной деятельности»;
- «Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ»;
- «Гигиена»;
- «Взаимодействие с окружающими».

Формы и методы проведения занятий курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»:

Освоение курса предусматривает следующие методы работы с обучающимися: игры, творческие задания, проекты, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, использование ИКТ, тесты и анкетирование, круглые столы, экскурсии, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок и др.

Формы проведения занятий: групповые, индивидуальные, работа в парах. **Проектная деятельность**

Проектная деятельность основана на самостоятельной деятельности обучающихся: поиске информации для решения поставленной задачи, анализе информации, подготовке финального продукта обсуждения.

Исследовательская деятельность, где обучающимся предлагается проанализировать результаты эксперимента или провести свой собственный эксперимент.

Творческая деятельность, где результатом деятельности является самостоятельный творческий продукт, придуманный самими обучающимися.

Дискуссионные формы. Для дискуссионных форм работы выбирается тема, не имеющая единственного, однозначного решения. При выборе темы учитываются актуальные интересы обучающихся.

Игры. Игровые формы работы позволяют заинтересовать обучающихся, привлечь их внимание к аспектам проблемы, которые исходно не кажутся значимыми, привлекательными.

Лекции. Лекциям отводится значимая часть программы курса.

Форма оценки планируемых результатов

Уровень освоения программы проверяется с помощью мониторинга, который включает в себя следующее: итоговые занятия, выявляющие результаты первого и второго уровней обучения по программе. В рамках итоговых занятий проводятся тестирования по проверке теоретических знаний:

- соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- знать факторы, влияющие на здоровье человека;
- знать причины некоторых заболеваний;
- знать причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- знать виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- знать о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- знать и соблюдать правила безопасного поведения на улице;
- знать правила безопасного поведения во время каникул;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- знать и соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- знать и соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- знать и соблюдать правила пожарной безопасности;
- знать и соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе..

Система оценки усвоения курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» на третьем уровне осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, включающих в себя: развитие умений и навыков, проявление самостоятельности и творческой активности, количественные параметры проведенных мероприятий, количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях. (эти показатели демонстрируют: грамоты учащихся, похвальные листы, характеристики, отзывы)

Включает следующие критерии:

- повышение уровня культуры межличностного общения обучающихся и уровня эмпатии друг к другу;
- владение навыками конструктивного поведения;
- снижение уровня социальной напряжённости в детской и подростковой среде;
- наличие стремления к различного рода активному досугу;
- участие в школьных, и городских спортивных мероприятиях;
- участие в городских, региональных, российских конкурсах на тему «Здоровый образ жизни»;
- итоговый коллективный или индивидуальный творческий проект (сочинение, презентация, литературное, художественное или декоративно-прикладное произведение, представленное через выставки, открытый урок и т.д.)

Результаты индивидуальных достижений обучающихся могут фиксироваться учителем в **портфолио** обучающегося.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		7 класс	8 класс
1.	Питание	6	6
2.	Физическая активность	2	2
3.	Режим дня	4	4
4.	Эффективная организация учебной деятельности	4	4
5.	Гигиена	4	4
6.	Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ	10	10

7.	Взаимодействие с окружающими	3	3
	Итоговый контроль	1	1
Итого		34	34

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»
8 класс**

№ п.п.	Тема занятия	Характеристика деятельности обучающегося
1. Питание (6 ч.)		
1.	Введение в курс внеурочной деятельности «Школа здоровья». Здоровье человека.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить коррективы, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других.
2.	Что нужно есть в разное время года. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета?	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить коррективы, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других.
3.	Где и как готовят пищу. Видеоматериал.	Знакомятся с традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных стран и регионов.
4.	Жиры, белки и углеводы. Как правильно составить свой рацион питания. Практическая работа «Составление меню на неделю».	Формируют представление о необходимости регулярного питания как обязательном условии здоровья. Получают представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.
5.	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни. Формируют представление о

		необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
6.	Как правильно вести себя за столом. Этикет	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
2. Физическая активность (2 ч.)		
7.	Игры народов мира	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
8.	Упражнения и игры на внимание	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
3. Режим дня (4 ч.)		
9.	Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг «Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?»))	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
10.	Почему некоторые привычки называются вредными?	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
11.	Интернет – зависимость Контроль времени за компьютером	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
12.	Творческий проект «Мой режим дня»	Уметь представить и защитить свою работу
4. Эффективная организация учебной деятельности (4 ч.)		
13.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации
14.	Виды памяти	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
15.	Секреты Мнемозины	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
16.	Творческий проект «Я в школе»	Уметь представить и защитить свою работу
5. Гигиена (4 ч)		
17.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	Воспроизводить правила

		поведения в конкретной жизненной ситуации
18.	Почему устают глаза?	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
19.	Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
20.	От чего зависит работоспособность? Творческий проект «Как не уставать от учебы»	Уметь представить и защитить свою работу
6. Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ (10ч.)		
21.	Курение и его вредное влияние на организм. Негативные социальные последствия курения	Понимать роль вредных привычек для организма. Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением сигарет.
22.	Проект «Скажем курению «нет!»» - конкурс рисунков и плакатов	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
23.	Алкоголь – из истории возникновения	Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации.
24.	Алкоголь – враг здоровья и жизни. Социальная реклама против алкоголя	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
25.	Негативные социальные последствия алкоголизма. Конкурс «Плакат».	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
26.	Что такое психоактивное вещество?	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
27.	Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ	Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации.
28.	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
29.	Наркотики – враг здоровья и жизни. Социальная реклама против ПАВ. Социальная реклама «За здоровый образ жизни»	Формирование негативного отношения к ПАВ. Усвоение социальных норм и правил
30.	Конкурс плакатов «Нет вредным	Уметь представить и защитить

	привычкам»	свою работу
7. Взаимодействие с окружающими (3 ч.)		
31.	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации.
32.	Умею ли я дружить?	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
33.	Можно ли избежать конфликтов? Самооценка и самовоспитание. Как преодолеть стеснительность	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
34.	Итоговое занятие	Уметь представить и защитить свою работу

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»
9 класс**

№ п.п.	Тема занятия	Характеристика деятельности обучающегося
1. Питание (6 ч.)		
1.	Введение в курс внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово». Здоровье человека.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
2.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия,
3.	Где и как готовят пищу. Видеоматериал.	Знакомятся с традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных стран и регионов.
4.	Молоко и молочные продукты. Их польза	Формируют представление

	для организма.	о необходимости регулярного питания как обязательному условию здоровья.
5.	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Анорексия	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
6.	Сахар – друг или враг?	Формируют представление о необходимости регулярного питания как обязательному условию здоровья.
2. Физическая активность (2 ч.)		
7.	Закаливание в домашних условиях	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
8.	Упражнения и игры на развитие памяти.	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
3. Режим дня (4 ч.)		
9.	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	Формируют представление о ЗОЖ
10.	Иммунитет	Формируют представление об иммунной системе человека
11.	Интернет – плюсы и минусы. Ограничения работы за компьютером.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
12.	Конкурс мультимедийных презентаций «О режиме дня и его пользе»	Уметь представить и защитить свою работу
4. Эффективная организация учебной деятельности (4 ч.)		
13.	Правила успешной учёбы.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
14.	Приёмы эффективного запоминания.	Уметь применять знания в

		конкретной жизненной ситуации
15.	Аналитический тест Шульте.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
16.	Творческий проект «Школьные будни»	Уметь представить и защитить свою работу
5. Гигиена (4 ч)		
17.	Гигиена одежды и обуви.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации.
18.	Гигиена зрения.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
19.	Возможности косметологии для подростков.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
20.	Мини-лекция об эргономике. Творческий проект «Как не уставать от учебы»	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
6. Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ (10 ч.)		
21.	Из истории возникновения табакокурения. Статистика о вреде курения	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации.
21.	Проект «Скажем курению «нет»!» - конкурс социальной рекламы.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
23.	Алкоголь в культуре народов мира.	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
24.	Алкоголь – враг здоровья и жизни. Антиалкогольные видеоролики..	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
25.	Негативные социальные последствия алкоголизма. Конкурс презентаций.	Усвоение социальных норм и правил
26.	Этапы развития зависимости от наркотиков. Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ	Участие в тренинговых занятиях. Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации.
27.	Влияния наркосодержащих веществ на здоровье и социальный статус человека. Антинаркотические видеоролики.	Формирование негативного отношения к ПАВ
28.	Закон против ПАВ и наркосодержащих веществ	Усвоение социальных норм и правил

29.	Подготовка творческого проекта	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации.
30.	Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам»	Уметь представить и защитить свою работу
7. Взаимодействие сокружающими (4 ч.)		
31.	Секреты хорошего настроения – приемы саморегуляции	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
32.	Нравственные нормы как правила поведения	
33.	Приемы бесконфликтного общения. Мир эмоций и чувств.	
34.	Итоговое занятие	Уметь представить и защитить свою работу

Литература

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Вайнбаум С.Я. Гигиена физического воспитания. – М., Просвещение, 2007. - с.73-78
3. Вайнер Э.М. Рациональная организация жизнедеятельности человека, - Липецк: Издательство ЛЗПИ, 2007.- 34с.
4. Волынская Е.В. Гигиеническая основа здоровья. – Липецк, 2008. – 110с.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5-7 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85с.
7. Йесен Б. Пища, которая лечит. Изд. Крон-пресс, 2008
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7/8классы/- М. «Просвещение». 2013.
10. Минх А.А. Общая гигиена. – М.: Медицина, 2008. – с. 47-54
11. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа/ С.В. Третьякова, А.В.

- Иванов, М.Н Чистякова и др.; авт- сост. С.В. Третьякова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 96 с, - (Работаем по новым стандартам).
12. Сборник учебных элементов «Твое здоровье», Международная организация труда. – М., 2010. – 178с
13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
14. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120с.
15. Ю.А. Захаров Наркотики: от отчаяния - к надежде – М: ООО «Школьная Пресса, 2008. - 192 стр. (Серия «Путь к исцелению»).
16. Серьезный разговор о курении. 2008 г.
17. Углов Г.Ф. «Правда и ложь о разрешенных наркотиках» М.: ЗАО «Периодика», 2013

Цифровые образовательные ресурсы

18. Газета "Здоровье детей" - <http://zdd.1september.ru>
19. Большая медицинская энциклопедия <http://med-lib.ru>
20. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>
21. Лига здоровья нации <http://www.ligazn.ru>
22. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии <http://www.fcgsen.ru>
- 23.
24. Телевизор, компьютер, оборудование спортзала, мультимедийное оборудование.

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Наименование темы	Дата занятия		Примечание
		по плану	по факту	
1. Питание (6 ч.)				
1.	Введение в курс внеурочной деятельности «Школа здоровья». Здоровье человека.			
2.	Что нужно есть в разное время года. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета?			
3.	Где и как готовят пищу. Видеоматериал.			
4.	Жиры, белки и углеводы. Как правильно составить свой рацион питания. Практическая работа «Составление меню на неделю».			
5.	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?			
6.	Как правильно вести себя за столом. Этикет			
2. Физическая активность (2 ч.)				
7.	Игры народов мира			
8.	Упражнения и игры на внимание			
3. Режим дня (4 ч.)				
9.	Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг «Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?»))			
10.	Почему некоторые привычки называются вредными?			
11.	Интернет – зависимость Контроль времени за компьютером			
12.	Творческий проект «Мой режим дня»			
4. Эффективная организация учебной деятельности (4 ч.)				
13.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление			
14.	Виды памяти			
15.	Секреты Мнемозины			
16.	Творческий проект «Я в школе»			
5. Гигиена (4 ч)				
17.	Гигиена позвоночника. Сколиоз			
18.	Почему устают глаза?			
19.	Негативные последствия нанесения татуировки,			

	использования пирсинга.			
20.	От чего зависит работоспособность? Творческий проект «Как не уставать от учебы»			
6. Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ (10ч.)				
21.	Курение и его вредное влияние на организм. Негативные социальные последствия курения			
22.	Проект «Скажем курению «нет!»» - конкурс рисунков и плакатов			
23.	Алкоголь – из истории возникновения			
24.	Алкоголь – враг здоровья и жизни. Социальная реклама против алкоголя			
25.	Негативные социальные последствия алкоголизма. Конкурс «Плакат».			
26.	Что такое психоактивное вещество?			
27.	Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ			
28.	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека			
29.	Наркотики – враг здоровья и жизни. Социальная реклама против ПАВ. Социальная реклама «Здоровый образ жизни»			
30.	Конкурс плакатов «Нетвредным привычкам»			
7. Взаимодействие с окружающими (3 ч.)				
31.	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий			
32.	Умею ли я дружить?			
33.	Можно ли избежать конфликтов? Самооценка и самовоспитание. Как преодолеть стеснительность			
34.	Итоговое занятие			

9 класс

№ п/п	Наименование темы	Дата занятия		Примечание
		по плану	по факту	

1. Питание (6 ч.)				
1.	Введение в курс внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово». Здоровье человека.			
2.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			
3.	Где и как готовят пищу. Видеоматериал.			
4.	Молоко и молочные продукты. Их польза для организма.			
5.	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Анорексия			
6.	Сахар – друг или враг?			
2. Физическая активность (2 ч.)				
7.	Закаливание в домашних условиях			
8.	Упражнения и игры на развитие памяти.			
3. Режим дня (4 ч.)				
9.	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)			
10.	Иммунитет			
11.	Интернет – плюсы и минусы. Ограничения работы за компьютером.			
12.	Конкурс мультимедийных презентаций «О режиме дня и его пользе»			
4. Эффективная организация учебной деятельности (4 ч.)				
13.	Правила успешной учёбы.			
14.	Приёмы эффективного запоминания.			
15.	Аналитический тест Шульце.			
16.	Творческий проект «Школьные будни»			
5. Гигиена (4 ч.)				
17.	Гигиена одежды и обуви.			
18.	Гигиена зрения.			
19.	Возможности косметологии для подростков.			
20.	Мини-лекция об эргономике. Творческий проект «Как не уставать от учебы»			
6. Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ (10 ч.)				
21.	Из истории возникновения табакокурения. Ста			

	тистика о вреде курения			
21.	Проект «Скажем курению«нет»!» - конкурс социальной рекламы.			
23.	Алкоголь в культуре народовмира.			
24.	Алкоголь – враг здоровья и жизни. Антиалкогольные видеоролики..			
25.	Негативные социальные последствия алкоголизма. Конкурс презентаций.			
26.	Этапы развития зависимости от наркотиков. Умей сказать:«Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ			
27.	Влияния наркосодержащих веществ на здоровье и социальный статус человека. Антинаркотические виде оролики.			
28.	Закон против ПАВ и наркосодержащих веществ			
29.	Подготовка творческого проекта			
30.	Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам»			
7. Взаимодействие с окружающими (4 ч.)				
31.	Секреты хорошего настроения – приемы саморегуляции			
32.	Нравственные нормы как правила поведения			
33.	Приемы бесконфликтного общения. Мир эмоций и чувств.			
34.	Итоговое занятие			