

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Городского округа Балашиха
«Гимназия №2»

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ «Гимназия №2»

А.Б. Ларькина

Приказ № 122-ОД от 31.08.2018г.

Программа образовательного курса

Клуб «Открытие»

5-9 классы

Составитель: Хаюц О.Ю.

учитель высшей квалификационной категории

2018 г

**Дополнительная общеобразовательная программа
Клуб «Открытие»
для обучающихся 5-9 классов.**

Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса Клуб «Открытие» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Анализ демографической структуры населения России показывает, что дети до 18 лет составляют почти треть населения. 70% учащихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, моррофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального питания и других способов само совершенствования.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
3. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

5. Образовательная программа «Основы здорового образа жизни» / Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клецина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свиарев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социально-гигиенического благополучия и успешности человека.

Данная программа 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 риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Общая характеристика учебного предмета

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

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.

В программе решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 170 часов (34 учебных недели по 1 часу в неделю).

Реализация каждого этапа осуществляется согласно:

плана курса клуба «Открытие»

режима курса клуба «Открытие»

рабочей программы курса клуба «Открытие»

расписания занятий курса клуба «Открытие»

Планируемые результаты освоения обучающимися программы Клуб «Открытие»:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются социально необходимые ориентиры.

- 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.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих навыков служит организация работы в парах и малых группах.

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.
- Создание и реализация проектов по тематике курса.

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

Программа реализуется на разных уровнях.

- характеризовать особенности строения и процессов жизнедеятельности организма человека, их практическую значимость;
- применять методы биологической науки при изучении организма человека: проводить наблюдения за состоянием собственного организма, измерения, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты;
- использовать составляющие исследовательской и проектной деятельности по изучению организма человека: приводить доказательства родства человека с млекопитающими животными, сравнивать клетки, ткани, процессы жизнедеятельности организма человека; выявлять взаимосвязи между особенностями строения клеток, тканей, органов, систем органов и их функциями;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников, последствия влияния факторов риска на здоровье человека.
- использовать на практике приёмы оказания первой помощи при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопа-

ющего; рациональной организации труда и отдыха; проведения наблюдений за состоянием собственного организма;

- выделять эстетические достоинства человеческого тела;
 - реализовывать установки здорового образа жизни;
 - ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
 - находить в учебной и научно-популярной литературе информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений, докладов, рефератов, презентаций;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

Планируемые результаты:

Результаты первого уровня:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.
- приобретение знаний об интеллектуальной деятельности, о способах и средствах выполнения заданий.
- формирование мотивации к учению.
- создавать проекты исследовательской направленности с использованием научной литературы.

Результаты второго уровня:

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще
- самостоятельное или во взаимодействии с педагогом, значимым взрослым выполнение задания данного типа, для данного возраста;
- умение высказывать мнение, обобщать, классифицировать, обсуждать.
- создавать проекты научно-исследовательской направленности используя эксперимент, для подтверждения гипотезы.

Результаты третьего уровня:

- регулярные занятия спортом; систематически оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях
- умение самостоятельно применять изученные способы, аргументировать свою позицию, оценивать ситуацию и полученный результат.
- выдвигать гипотезу и проводить эксперимент научно-исследовательской направленности.

Практические результаты программы

- создание памяток по бережению здоровья для учащихся разного возраста;
- участие в проведении тематических классных часах и Днях Здоровья;
- проведение оздоровительных физкультминуток для учащихся начальной школы;
- создание макетов по результатам проектной работы;
- участие в научно-практических конференциях разного уровня;
- проведение акции «В здоровом теле – здоровый дух»;
- участие в волонтерской деятельности;

Основное содержание программы

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; **раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела**; 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 укрепление здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;

- ✓ 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;**
- ✓ **знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.**

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.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа Клуба «Открытие» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы.

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.).

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный.
- Частично-поисковый.
- Объяснительно-иллюстративный
- Проектов.
- .

Учебный план курса

Клуб «Открытие» (34 недели\1 час в неделю)

Название раздела	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Здоровое питание	8	-	-	-	-
Здоровый образ жизни	19	9	9	7	-
Нравственное здоровье	7	12	10	7	-
Слагаемые здоровья	-	8	-	-	-
Социальное здоровье	-	5	-	-	-
Питание – основа жизни	-	-	8	-	-
Психическое и социальное здоровье	-	-	7	13	-
Культура потребления медицинских услуг	-	-	-	7	-
Гигиена и здоровье	-	-	-	-	8
Вредные привычки	-	-	-	-	5
Питание и здоровье	-	-	-	-	3
Если хочешь быть здоров	-	-	-	-	7
Безопасное поведение	-	-	-	-	11
Итого:	34	34	34	34	34

Календарно-тематическое планирование.

5 класс

№ п/п	Сроки	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме
Здоровое питание			
1	сентябрь	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни.	Определять ценность пищевых продуктов для формирования

		Сбалансированное питание.	сбалансированного питания.
2	сентябрь	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.	Знакомство с проектной и исследовательской деятельностью
3	сентябрь	«Эти сладкие чудо витамины».	Значение фруктов для здоровья человека.
4	сентябрь	«Вовка в яблочном царстве» (о значении витаминов).	Проект «Роль витаминов для здоровья человека». Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности <i>Уровень</i>
5	октябрь	Здоровая пища для всей семьи	Определять понятие здоровая пища. Ознакомление с различными источниками информации и правилами работы с ними.
6	октябрь	Я выбираю кашу.	Значение круп для здоровья человека.
7	октябрь	«Вредные продукты» - за и против.	Проект «Выделить группу продуктов вредно влияющих на здоровье человека». Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности <i>Уровень</i>
8	октябрь	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Проект «Роль пищи в жизни человека. Режим питания». Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности <i>Уровень</i>
Здоровый образ жизни			

9	ноябрь	Режим дня – основа здорового образа жизни.	Определение понятия режим дня.
10	ноябрь	Составление индивидуального режима дня.	Практическое занятие по составлению индивидуального режима дня.
11	ноябрь	Комплексы ежедневной зарядки.	Значение зарядки для формирования здорового эстетически красивого тела.
12	ноябрь	На зарядку становись.	Практическое занятие по выполнению разных видов упражнений.
13	декабрь	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	Определение понятия, что такое инфекция. Способы передачи инфекционных заболеваний. Правила личной гигиены.
14	декабрь	«Происки колдуна инфекции».	Средства защиты от инфекционных заболеваний.
15	декабрь	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние.	<i>Проект «Вредное действие наркотиков, алкоголя и курения».</i> <i>Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>I уровень</i>
16	декабрь	Я презираю сигарету.	Влияние никотина на органы дыхания и другие внутренние органы человека.
17	январь	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	Практическое занятие с участием педагога-психолога.
18	январь	Глаза - главные помощники человека.	Факторы, ухудшающие зрение. Методы сохранения зрения.
19	январь	Уход за зубами	Факторы, ухудшающие состояние зубов.
20	февраль	Как сохранить улыбку кра-	

		сивой.	Правила ухода за зубами.
21	февраль	Сон – лучшее лекарство.	<i>Проект «Определение собственного ритма работоспособности. Гигиена сна».</i> <i>Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>I уровень</i>
22	февраль	Как закаляться. Обтирание и обливание.	Теплорегуляция и приемы закаливания. Методы и формы закаливающих процедур.
23	февраль	Прививки от болезней.	<i>Проект «Роль прививок в сохранении здоровья человека».</i> <i>Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>I уровень</i>
24	март	Что нужно знать о лекарствах	Основные сведения о лекарственных препаратах.
25	март	Как избежать отравлений	Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов.
26	март	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	Рассмотреть основные правила безопасного поведения.
27	март	КВН «Наше здоровье».	Практическое занятие по обобщению рассмотренного материала. Защита проектов.
Нравственное здоровье			
28	апрель	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	Психическое здоровье: человек в коллективе, межлич-

29	апрель	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	ностные отношения, оценка окружающих и самооценка, соотношение переживаний и конкретных действий. Психогигиена.
30	апрель	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным.	
31	апрель	Чем заняться после школы	
32	май	Как отучить себя от вредных привычек. (не грызи ручку, не ковыряй в носу.	Рассмотреть основные причины появления вредных привычек. Выработка навыков и привычек.
33	май	«Поезд здоровья»	Практическое занятие. Рисунки, плакаты, поделки по теме сохранения здоровья.
34	май	Прогулки на свежем воздухе	Проект «Стресс. Предупреждение отрицательных последствий стрессов».

6 класс

№ п/п	Сроки	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме
Слагаемые здоровья			
1	сентябрь	Рациональное питание.	<i>Принципы рационального питания. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и расходуемой. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов.</i>
2-3	сентябрь	Активная деятельность.	<i>Режим питья. Гигиеническая оценка питьевой воды.</i>
4	сентябрь	Положительные эмоции.	<i>Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i>
5-6	октябрь	А началось всё с сухомятки.	

			<i>Уровень</i>
7	октябрь	Ещё раз о витаминах.	<i>Проект «Значение витаминов. Витамины и цепи питания вида. Авитаминозы. Их предупреждение и лечение».</i>
Здоровый образ жизни			
8	октябрь	Тренинг «Приветствие солнцу»	Практическое занятие с участием педагога-психолога.
9	ноябрь	Живи разумом, так и лекаря не надо	Психическое здоровье. Психогигиена.
10	ноябрь	Дорога, ведущая в пропасть	<i>Проект «Свойства наркотиков. Реакция на наркотики здорового организма».</i> <i>Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>Уровень</i>
11	ноябрь	Курить – здоровью вредить	Причины и последствия употребления никотина.
12	ноябрь	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	Медицинские препараты, их свойства формирования зависимости.
13	декабрь	Почему вредной привычке ты скажешь нет	Предупреждение вредных привычек.
14	декабрь	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	Встреча с психологом. Защита проектов.
15-16	декабрь	КВН «Наше здоровье»	Практическое занятие.
Социальное здоровье			
17	январь	Что такое экология? Экология души.	Стресс. Психическое здоровье человека. Факторы риска. Способы сохранения психического здоровья.
18	январь	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	
19	январь	Мама – слово-то какое!	<i>Проект «Традиции</i>

20	февраль	Моя семья. Традиции моей семьи	<i>семьи - залог правильного отношения к своему здоровью».</i>
21	февраль	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	Практическое занятие с участием педагога – психолога.
Нравственное здоровье			
22	февраль	Жизнь без вредных привычек	Рассмотреть основные причины появления вредных привычек. Выработка навыков и привычек.
23	февраль	Умейте дарить подарки.	Познакомиться с основными правилами этикета.
24	март	Дружбой дорожить умеите.	
25-26	март	Законы нашей жизни.	<i>Проект «Правила поведения в коллективе. Законы социального поведения общества».</i>
27-29	март-апрель	Правила нашего коллектива	
30	апрель	Что такое конфликт.	
31	апрель	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	Познакомиться с основными законами морального поведении в обществе.
32	май	Ваше поведение – это ваше всё!	Правила поведения в обществе.
33-34	май	Поезд здоровья	Практическое занятие. Рисунки, плакаты, поделки по теме сохранения здоровья. Защита проектов.

7 класс

№ п/п	сроки	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме
Здоровый образ жизни			

1	сентябрь	Рабочее место и время	Познакомиться с со-ставлением рацио-нального режима дня, способствующий со-хранению здоровья.
2-3	сентябрь	Учись беречь время	
4	сентябрь	Спорт в моей жизни	Активный образ жиз-ни – как основа сохра-нения здоровья.
5-6	октябрь	Проверяем свои способно-сти (глазомер, наблюда-тельность, внимание)	Практическое занятие.
7		Азбука безопасности	Рассмотреть основные правила безопасного поведения.
8	октябрь	Где чистота, там здоровье!	Правила личной гиги-ены.
9	ноябрь	Олимпионик	Практическое занятие.

Питание – основа жизни

10	ноябрь	Представление об основ-ных пищевых веществах, их значении для здоровья.	Принципы рациональ-ного питания. Равно-весие между энергией, поступающей с пи-щей, и расходуемой. Санитарно-гигиенические требо-вания к хранению и употреблению пище-вых продуктов. Режим питья.
11	ноябрь	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведе-ния за столом.	
12	ноябрь	Пищевые риски. Биодо-бавки. Продукты, опасные для здоровья.	<i>Проект «Пищевые отравления. Меры первой помощи. Гипо - и гипервитаминозы, их предупреждение. Ин-фекционные, неинфек-ционные, острые и хронические заболева-ния органов пищеваре-ния: глистные инва-зии. Вредное действие наркотиков, алкоголя и курения на органы пищеварения».</i>
13	декабрь	Болезни, передаваемые че-рез пищу. Правила хране-ния продуктов и готовых блюд.	<i>Знакомство с этапами проектной и иссле-довательской дея-</i>
14	декабрь	Про еду и не только.	
15-16	декабрь	Умеем ли мы правильно питаться	

			<i>тельности II уровень</i>
17	январь	Элементы жизни	Значение витаминов. Витамины и цепи питания вида. Авитаминозы. Их предупреждение и лечение.
Нравственное здоровье			
18	январь	О друзьях и дружбе	<i>Психическое здоровье: человек в коллективе, межличностные отношения, оценка окружающих и самооценка, соотношение переживаний и конкретных действий. Психогигиена.</i>
19	январь	«Нельзя» и «помни»	
20	февраль	Шалость или проступок?	
21	февраль	Значение ювенальной юстиции	
22	февраль	Совесть – это категория нравственная	
23	февраль	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	<i>Проект «Медицинские препараты, их свойства формирования зависимости». Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>II уровень</i>
24-25	март	Как сказать вредной привычке «нет».	Вредные привычки, их влияние на жизнь человека. Способы формирования полезных привычек.
26-27	март	В чем залог твоего успеха	<i>Проект «Целеустремленность и трудолюбие – залог успеха». Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>II уровень</i>
Психическое и социальное здоровье			
28-29	апрель	Как у вас с вниманием?	<i>Практическое занятие по улучшению внимания, памяти, логического мышления.</i>
30	апрель	Умеете ли вы слушать?	

31	апрель	Телевидение ваш друг?	<i>Проект «Влияние телевизионных программ на состояние здоровья человека».</i> <i>Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>II уровень</i>
32-33	май	Ваша компания?	Тренинг с участием педагога-психолога (социального-педагога)
34	май	Поезд здоровья	Практическое занятие. Рисунки, плакаты, поделки по теме сохранения здоровья. Зашита проектов.

8 класс

№ п/п	сроки	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме
Здоровый образ жизни			
1	сентябрь	История видов спорта	Формирование интереса к здоровому образу жизни.
2	сентябрь	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	Влияние вредных привычек на здоровье.
3	сентябрь	Пьянство или Питие?	Выработка навыков и привычек.
4	сентябрь	Курить здоровье – здоровью вредить!	
5	октябрь	Тренируем ум	<i>Проект «Способности человека и способы их тренировки».</i> <i>Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>II уровень</i>
6	октябрь	Проверяем свои способности (память, внимание)	Практическое занятие.
7	октябрь	Веселый арбузник	КВН. «За здоровый

			образ жизни»
Культура потребления медицинских услуг			
8	октябрь	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	Уметь обратиться за плановой и внеплановой помощью в поликлинику, больницу, в службу экстренной помощи. Знать минимально необходимый набор лекарственных средств, которые принимают без назначения врача.
9	ноябрь	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	
10	ноябрь	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	
11	ноябрь	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	
12	ноябрь	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	Знать опасности химической зависимости и ответственность за прием и распространение наркотических средств.
13	декабрь	Правила жизни	
14	декабрь	Привычки и здоровье	
Нравственное здоровье			
15	декабрь	Без друзей не обойтись!	Правила поведения в обществе. Биосоциальная сущность человека.
16	декабрь	В гостях у народов России	<i>Проект «Культура и обычаи народов России». Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности II уровень</i>

17	январь	Права подростка и мировое сообщество	Познакомиться с правами и обязанностями подростка в современной России и мире.
18	январь	Я и закон	
19	январь	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	<i>Проект «Этика и этикет. Что это такое?»</i> <i>Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>Проведение</i>
20	февраль	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	Рассмотреть роль эмоции в формировании психического состояния подростка.
21	февраль	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	Эстетические аспекты жизни человека. Рассмотреть различные примеры поведения .

Психическое и социальное здоровье

22	февраль	Хорошая ли у вас память?	Психическое здоровье: человек в коллективе, межличностные отношения, оценка окружающих и самооценка, соотношение переживаний и конкретных действий. Психогигиена.
23	февраль	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	
24	март	Хорошо ли вы выглядите?	
25	март	Подвержены ли вы чужому влиянию?	
26	март	Здоровы ли вы душевно?	
27-28	март-апрель	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	
29-30	апрель	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	Практические занятия с участием педагога-психолога, направленные на улучшение психического состояния подростка.
31-32	апрель-май	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	
33	май	Как сохранить достоинство	
34	май	Поезд здоровья	Практическое занятие. Рисунки, плакаты, поделки по теме сохранения здоровья.

9 класс

№ п/п	сроки	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме
Гигиена и здоровье.			
1	сентябрь	Вводное занятие	Расширить основные получение знания об организме человека и его функционировании.
2	сентябрь	Что такое здоровье?	
3	сентябрь	Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья.	Формирование основных навыков здорового образа жизни.
4	сентябрь	Как сохранить улыбку здоровой.	Формирование основных навыков здорового образа жизни.
5	октябрь	Режим дня, необходимость его соблюдения	<i>Проект «Познакомиться с основными правилами составления режима дня в соответствие с возрастом».</i> <i>Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>III уровень</i>
6	октябрь	Активный и пассивный отдых.	Выработка навыков и привычек. Понятие об активном и реактивном поведении.
7	октябрь	Сон лучшее лекарство	<i>Проект «Режим дня. Гигиена сна».</i> <i>Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>III уровень</i>
8	октябрь	Борьба со стрессом	Стресс и фазы его развития: тревога, адаптация, истощение. Предупреждение отрицательных последствий

			стрессов.
Вредные привычки			
9	ноябрь	Невидимые враги человека. Курение.	<i>Проект «Особенности сердечно-сосудистой системы юношества.</i>
10	ноябрь	Невидимые враги человека. Алкоголь.	<i>Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечно-сосудистую систему.»</i> <i>Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>III уровень</i>
11	ноябрь	Невидимые враги человека. Нецензурные слова.	Культура речи. Правила дискуссии.
12	ноябрь	Наркотики — что это?	Свойства наркотиков. Реакция на наркотики здорового организма. Стадии развития наркомании.
13	декабрь	Я выбираю здоровье.	<i>Проект «Формирование основных навыков здорового образа жизни».</i> <i>Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>III уровень</i>
Питание и здоровье.			
14	декабрь	Здоровая пища для всей семьи	Принципы рационального питания. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и расходуемой. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Режим питья.
15	декабрь	Как следует питаться?	Значение витаминов. Витамины и цепи пи-
16	декабрь	Значение витаминов для организма человека.	

			тания вида. Авитамины. Их предупреждение и лечение. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.
Если хочешь быть здоров			
17	январь	Закаливание.	<i>Проект «Формирование основных навыков здорового образа жизни».</i> <i>Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности</i> <i>III уровень</i>
18	январь	Закаливание воздухом	<i>Проект «Формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью».</i>
19	январь	Закаливание солнцем	<i>Проект «Формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью».</i>
20	февраль	Закаливание водой	<i>Проект «Формирование основных навыков здорового образа жизни».</i>
21	февраль	Телевидение, видео, компьютерные игры	Формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью.
22	февраль	Утренняя зарядка	Формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью.
23	февраль	Гиподинамия - что это такое?	Формирование основных навыков здорового образа жизни.
Безопасное поведение			
24	март	Безопасное поведение на дороге.	Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.

25	март	Безопасное поведение в криминогенной обстановке	Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
26	март	Безопасное поведение в лесу	Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
27	март	Первая помощь	<i>Проект «Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации». Знакомство с этапами проектной и исследовательской деятельности III уровень</i>
28	апрель	Первая помощь при ранениях	Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
29	апрель	Наложение бинта при ранениях	Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
30	апрель	Первая помощь утопающему	Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
31	апрель	Первая помощь при отравлениях	Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении

			экстремальной ситуации.
32	май	Первая помощь при отравлениях лекарственными препаратами.	Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
33	май	Первая помощь при обморожениях.	Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
34	май	Здоровье и спорт	Формирование основных навыков здорового образа жизни. <i>Защита проектов.</i>

Формы и методы контроля

Курс является безотметочным. Но в процессе учебной деятельности для проверки достижений и оценивания успехов учащихся используются различные методы и формы.

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»;
- защиты проектов и др.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Компьютер.
2. Проектор.
3. Интерактивная доска.

Список литературы:

1. Науменко Ю.В. «Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности.» /М.: Планета, 2017г.

2. Базарный В.Ф. «Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома.» / М.: АРКТИ, 2015г.

3. Синягина Н.Ю. «Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения.» / М.: Владос, 2014г.

4. Рудякова О.Н. «Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания.» / Волгоград: Учитель, 2008г.

5. Шапцева Н.Н. «Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации.» / Волгоград: Учитель, 2009г.

6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка.» / Спб:1995г.

7. Бильтк Н.И. «Проблемные классные часы.» / Волгоград: Учитель, 2018г.

8. Кулинич Г.Г. «Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы.» / М.: ВАКО, 2008г.

9. Филиппова Г.Г. «Проблемно-ценное общение. – Программа, планирование. Конспекты занятий.» / Волгоград: Учитель, 2015г.

10. Матюхина Ю.А. «Классные часы на темы этикета.5-11 классы.» / М. Планета, 2011г.

11. Электронные ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/collection> Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии»

<http://bio.1september.ru> Открытый колледж: Биология

<http://college.ru/biology> В помощь учителю биологии: образовательный

сайт ИЕСЭН НГПУ <http://fns.nspu.ru/resurs/nat> Внешкольная экология.

Программа «Школьная экологическая инициатива»

<http://www.eco.nw.ru> Вся биология: научно-образовательный портал

<http://www.sbio.info> В помощь моим ученикам: сайт учителя биологии А.П. Позднякова

<http://www.biolog188.narod.ru> Государственный Дарвиновский музей

<http://www.darwin.museum.ru> Живые существа: электронная иллюстрированная энциклопедия

<http://www.livt.net> Заочная естественно-научная школа (Красноярск): учебные материалы по биологии для школьников

<http://www.zensh.ru> Зеленый шлюз: путеводитель по экологическим ресурсам <http://zelenyshluz.narod.ru> Зооклуб: мегаэнциклопедия о живот-

ных <http://www.zooclub.ru> Зоологический музей в Санкт-Петербурге
<http://www.zin.ru/museum> Концепции современного естествознания:
Биологическая картина мира: электронный учебник
<http://nrc.edu.ru/est> Лаборатория ботаники Санкт-Петербургского го-
родского дворца творчества юных <http://www.youngbotany.spb.ru> Лау-
реаты нобелевской премии по физиологии и медицине
<http://n-t.ru/nl/mf> Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас
<http://med.claw.ru> Мир животных: электронные версии книг
<http://animal.geoman.ru> Московская городская станция юных натурали-
стов <http://www.mgsun.ru> Опорно-двигательная система человека: обра-
зовательный сайт <http://www.skeletos.zharko.ru> Палеонтологический му-
зей РАН <http://www.paleo.ru/museum> Популярная энциклопедия «Флора
и фауна» <http://ecoclub.nsu.ru> Проблемы эволюции
<http://www.macroevolution.narod.ru> Проект Есocom: все об экологии
<http://www.ecocommunity.ru> Проект Herba: ботанический сервер Мос-
ковского университета <http://www.herba.msu.ru>
Проект Forest.ru: все о росийских лесах <http://www.forest.ru> Проект «Детский Эко—Информ»
<http://birds.krasu.ru> Растения: электронные версии книг
<http://plant.geoman.ru> Редкие и исчезающие животные России и зарубе-
жья <http://www.nature.ok.ru> Сайт преподавателя биологии А.Г. Козлен-
ко
<http://www.kozlenko.a.narod.ru> Санкт-Петербургская общественная ор-
ганизация содействия экологическому образованию
<http://www.aseko.ru> Сохраняем и изучаем водоемы: экологический
проект <http://edu.greensail.ru> Теория эволюции как она есть: материалы
по теории биологической эволюции
<http://evolution.powernet.ru> Травянистые растения Московской области:
онлайнсправочник
<http://www.lesis.ru/herbbook> Учебно-воспитательный биологический
комплекс Северного учебного округа г. Москвы
<http://biom.narod.ru> Федеральный детский эколого-биологический центр
<http://www.ecobiocentre.ru> Чарлз Дарвин: биография и книги
<http://charles-darwin.narod.ru> Центр охраны дикой природы: публикации
по экологии
<http://www.biodiversity.ru> Центр экологического образования
МГДД(Ю)Т <http://moseco.narod.ru> Экологическое образование детей и
изучение природы России. Экологический центр «Экосистема»
<http://www.ecosistema.ru> Электронный учебник по биологии
<http://www.ebio.ru> Олимпиады и конкурсы Биомедицинская олимпиада
школьников
<http://www.svb-ffm.narod.ru> Всероссийская олимпиада школьников по
биологии <http://bio.rusolymp.ru> Всероссийская олимпиада школьников
по экологии <http://eco.rusolymp.ru> Дистанционная эколого-
биологическая викторина — телекоммуникационный образовательный

проект <http://www.edu.yar.ru/russian/projects/predmets/biology> Дистанционные эвристические олимпиады по биологии

<http://www.eidos.ru/olymp/bio> Дистанционные эвристические олимпиады по экологии