**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №15 города Невинномысска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **« Рассмотрена»**  МО учителей начальных классов  Протокол №\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г  Принято на заседании педагогического совета школы  протокол №\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2018г | **«Согласована»**  Зам. директора по ВР  И.А. Кузьминовой  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **«Утверждена»**  Директор МБОУ СОШ №15  С.П. Мухоед  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2018г |

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности**

**Название: «Основы ЗОЖ»**

Направление: общеинтеллектуальное

Срок реализации: 4 года (5-8 классы)

Количество часов в неделю: 2

2018 год

**Пояснительная записка**

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» 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.

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, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. 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.

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 социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный 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.

**Цели**: 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 соответствии с ФГОС 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.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»:**

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.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся 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 по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на уроке.
* Учить высказывать своё предположение (версию) 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 занятиях.

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

***2.*** ***Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* 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.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3.*** ***Коммуникативные УУД:***

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
* 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.

**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.

**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.

Программа «Основы здорового образа жизни» 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

**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»

**Календарно-тематическое планирование курса «Основы здорового образа жизни»**

**Класс: 5**

**Количество часов: 68 ч (2 ч в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № занятия по теме | | Содержание | Форма проведения | Кол-во  часов |  | Дата проведения |
| **Здоровое питание (12 часов)** | | | | | | | |
| 1 | 1-2 | Инструктаж. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание. | | Беседа | 2 |  |  |
| 2 | 3-4 | Здоровая пища для всей семьи | | Презентация семейного меню. | 2 |  |  |
| 3 | 5-6 | Я выбираю кашу. | | Презентация - беседа. Викторина. | 2 |  |  |
| 4 | 7-8 | «Вредные продукты» - за и против. | | Беседа. | 2 |  |  |
| 5 | 9-10 | Составление листовок о здоровом питании. | | Практическое занятие | 2 |  |  |
| 6 | 11-12 | Питание – необходимое условие для жизни человека. | | Конкурс-защита листовок о здоровом питании | 2 |  |  |
|  | **Здоровый образ жизни (36 часов)** | | | | |  |  |
| 7 | 13-14 | Режим дня – основа здорового образа жизни. | | Беседа | 2 |  |  |
| 8 | 15-16 | Составление индивидуального режима дня. | | Практическое занятие | 2 |  |  |
| 9 | 17-18 | На зарядку становись. | | Игровая программа | 2 |  |  |
| 10 | 19-20 | Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. | | Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой. | 2 |  |  |
| 11 | 21-22 | «Происки колдуна инфекции». | | Инсценировка. | 2 |  |  |
| 12-13 | 23-26 | Я презираю сигарету. | | Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек» | 4 |  |  |
| 14 | 27-28 | Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения | | Тренинг. | 2 |  |  |
| 15 | 29-30 | Глаза - главные помощники человека. | | Беседа. Тренинг. | 2 |  |  |
| 16 | 31-32 | Как сохранить улыбку красивой | | Беседа | 2 |  |  |
| 17 | 33-34 | Сон – лучшее лекарство. | | Беседа. | 2 |  |  |
| 18 | 35-36 | Как закаляться. Обтирание и обливание. | | Презентация - беседа | 2 |  |  |
| 19 | 37-38 | Прививки от болезней. | | Беседа | 2 |  |  |
| 20 | 39-40 | Как избежать отравлений | | Беседа | 2 |  |  |
| 21-22 | 41-44 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. | | Беседа. Тренинг | 4 |  |  |
| 23-24 | 45-48 | КВН «Наше здоровье». | | Игра | 4 |  |  |
| **Нравственное здоровье (24 часов)** | | | | | | | |
| 25 | 49-50 | | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | Беседа. | 2 |  |  |
| 26 | 51-52 | | Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? | Беседа | 2 |  |  |
| 27-28 | 53-56 | | Умей себя вести. Уроки этикета. | Практическое занятие. | 4 |  |  |
| 29 | 57-58 | | Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок. | Тренинг. | 2 |  |  |
| 30 | 59-60 | | Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом. | Викторина. Тренинг | 2 |  |  |
| 31-32 | 61-64 | | Как вести себя в общественных местах. | Беседа. Тренинг. | 4 |  |  |
| 33 | 65-66 | | Чем заняться после школы | Беседа | 2 |  |  |
| 34 | 67-68 | | Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. | Беседа | 2 |  |  |
|  |  | | **Итого** |  | **68 ч** |  |  |

**Ожидаемые результаты:**

**Выпускник 5 класса должен:**

* Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
* Знать основные правила этикета и соблюдать их.
* 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.
* Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
* Знать, для чего делаются прививки.

**Календарно-тематическое планирование курса «Основы здорового образа жизни»**

**Класс: 6**

**Количество часов: 68**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | № занятия по теме | Содержание | | | Форма проведения | Кол-во  часов |  | Дата проведения |
|  | **Слагаемые здоровья (8 часов)** | | | | | | | |
| 1-4 | 1-2 | | | Инструктаж. Рациональное питание. | Беседа | 4 |  |  |
| 5-8 | 3-4 | | | Активная деятельность. | Практическое занятие по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д. | 4 |  |  |
| 9-10 | 5 | | | Положительные эмоции. | Ситуативный практикум | 2 |  |  |
| 11-14 | 6-7 | | | А началось всё с сухомятки. | Доклады обучающихся | 4 |  |  |
| 15-16 | 8 | | | Ещё раз о витаминах. | Викторина | 2 |  |  |
|  | **Здоровый образ жизни (9 часов)** | | | | | | | |
| 17-18 | 1 | | | Тренинг «Приветствие солнцу» | Практическое занятие | 2 |  |  |
| 19-20 | 2 | | | Живи разумом, так и лекаря не надо | Беседа | 2 |  |  |
| 21-22 | 3 | | | Дорога, ведущая в пропасть | Беседа с элементами дискуссии | 2 |  |  |
| 23-24 | 4 | | | Курить – здоровью вредить | Беседа | 2 |  |  |
| 25-26 | 5 | | | Зависимость. Болезнь. Лекарства. | Беседа. | 2 |  |  |
| 27-28 | 6 | | | Почему вредной привычке ты скажешь «Нет» | Тренинг | 2 |  |  |
| 29-30 | 7 | | | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | тренинг | 2 |  |  |
| 31-34 | 8-9 | | | КВН «Наше здоровье» | Викторина - игра | 4 |  |  |
|  | **Социальное здоровье ( 7 часов)** | | | | | | | |
| 35-36 | 1 | | Что такое экология? Экология души. | | Беседа | 2 |  |  |
| 37-38 | 2 | | Природа – это наши корни, начало нашей жизни | | Экологическая игра | 2 |  |  |
| 39-40 | 3 | | Мама – слово-то какое! | | Сочинение о маме | 2 |  |  |
| 41-44 | 4-5 | | Моя семья. Традиции моей семьи | | Доклады - презентации | 4 |  |  |
| 23-24 | 6-7 | | Наедине с собой  (тест на самооценку личности) | | Психологический тренинг | 4 |  |  |
|  | **Нравственное здоровье ( 12 часов)** | | | | | | | |
| 45-46 | 1-2 | | Жизнь без вредных привычек | | Ситуативный практикум | 2 |  |  |
| 47-48 | 3 | | Умейте дарить подарки. | | Беседа | 2 |  |  |
| 49-50 | 4 | | Дружбой дорожить умейте. | | Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить» | 2 |  |  |
| 51-54 | 5-6 | | Законы нашей жизни. | | Беседа с элементами проектной деятельности. | 4 |  |  |
| 55-56 | 7 | | Правила нашего коллектива | | Беседа с элементами проектной деятельности. | 2 |  |  |
| 57-60 | 8 | | Что такое конфликт. | | Беседа. Тренинг | 4 |  |  |
| 61-64 | 9 | | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение | | Занятие-семинар | 4 |  |  |
| 65-66 | 10 | | Ваше поведение – это ваше всё! | | Ролевая игра. | 2 |  |  |
| 67-68 | 11-12 | | Поезд здоровья | | Игровая программа | 2 |  |  |
|  |  | | **Итого** | |  | **68 ч** |  |  |

**Ожидаемые результаты:**

**Выпускник шестого класса должен:**

* 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.
* 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.

**Календарно-тематическое планирование курса «Основы здорового образа жизни»**

**Класс: 7**

**Количество часов: 36**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № занятия по теме | Содержание | Форма проведения | Кол-во  часов |  | | Дата проведения |
|  |  | **Здоровый образ жизни (9 часов)** | | |  |  | |
| 1-2 | 1-2 | Инструктаж. Рабочее место и время | Беседа с элементами дискуссии | 2 |  |  | |
| 3-6 | 3 | Учись беречь время | Беседа с элементами дискуссии, тест | 4 |  |  | |
| 7-10 | 4-5 | Спорт в моей жизни | Сообщения обучающихся | 4 |  |  | |
| 11-12 | 6 | Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание) | Практическое занятие | 2 |  |  | |
| 13-14 | 7 | Азбука безопасности | Беседа | 2 |  |  | |
| 15-16 | 8 | Где чистота, там здоровье! | Беседа | 2 |  |  | |
| 17-18 | 9 | Олимпионик | Игра-викторина | 2 |  |  | |
|  | **Питание – основа жизни (7 часов)** | | | |  |  | |
| 19-20 | 1 | Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. | Викторина | 2 |  |  | |
| 21-22 | 2 | Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. | Презентация | 2 |  |  | |
| 23-24 | 3 | Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. | Беседа с элементами дискуссии | 2 |  |  | |
| 25-26 | 4 | Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. | Ситуативный практикум | 2 |  |  | |
| 27-28 | 5 | Про еду и не только. | Викторина | 2 |  |  | |
| 29-30 | 6 | Умеем ли мы правильно питаться | Беседа | 2 |  |  | |
| 31-32 | 7 | Элементы жизни | Викторина | 2 |  |  | |
|  | **Нравственное здоровье (10 часов)** | | | |  |  | |
| 33-34 | 1 | О друзьях и дружбе | Беседа | 2 |  |  | |
| 35-38 | 2-3 | «Нельзя» и «помни» | Беседа с элементами проектной еятельности | 4 |  |  | |
| 39-40 | 4 | Шалость или проступок | Беседа с элементами дискуссии | 2 |  |  | |
| 41-42 | 5 | Значение ювенальной юстиции | Беседа | 2 |  |  | |
| 43-44 | 6 | Совесть – это категория нравственная | Беседа | 2 |  |  | |
| 45-46 | 7 | Зависимость. Болезнь. Лекарства . | Беседа | 2 |  |  | |
| 247-48 | 8 | Как сказать вредной привычке «нет». | Беседа - тренинг | 2 |  |  | |
| 49-52 | 9-10 | В чем залог твоего успеха | Беседа. Ролевая игра | 4 |  |  | |
|  | **Психическое и социальное здоровье (10 часов)** | | | |  |  | |
| 53-54 | 1 | Как у вас с вниманием? | Беседа - Тестирование | 2 |  |  | |
| 55-56 | 2 | Кто там думает левым? | Беседа - Тестирование | 2 |  |  | |
| 57-58 | 3 | Умеете ли вы слушать? | Беседа - Тестирование | 2 |  |  | |
| 59-60 | 4 | Телевидение ваш друг? | Беседа - Тестирование | 2 |  |  | |
| 61-62 | 5 | Ваша компания? | Беседа - Тестирование | 2 |  |  | |
| 63-66 | 6-7 | Поезд здоровья | Игровая программа | 4 |  |  | |
| 67-68 | 8-10 | Резерв времени |  | 2 |  |  | |
|  |  | **Итого** |  | **68 ч** |  |  | |

**Ожидаемые результаты:**

**Выпускник седьмого класса должен:**

* Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
* Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
* Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
* Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
* Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
* Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
* Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

**Календарно-тематическое планирование курса «Основы здорового образа жизни»**

**Класс: 8**

**Количество часов: 36**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № занятия по теме | Содержание | Форма проведения | Кол-во  часов |  | Дата проведения |
|  | **Здоровый образ жизни (8 часов)** | | | |  |  |
| 1-2 | 1-2 | Инструктаж. История видов спорта | Беседа. Презентация. | 2 |  |  |
| 3-4 | 3 | Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье) | Беседа с элементами проектной деятельности | 2 |  |  |
| 56 | 4 | Пьянство или Питие | Занятие - версия | 2 |  |  |
| 7-8 | 5 | Курить здоровье – здоровью вредить! | Антитабачная викторина | 2 |  |  |
| 9-12 | 6 | Тренируем ум | Ситуативный практикум | 4 |  |  |
| 13-14 | 7 | Проверяем свои способности (память, внимание) | Ситуативный практикум | 2 |  |  |
| 15-16 | 8 | Веселый арбузник | Викторина | 2 |  |  |
|  | **Культура потребления медицинских услуг (8 часов)** | | | |  |  |
| 17-18 | 1 | Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. | Доклады обучающихся | 2 |  |  |
| 19-20 | 2 | Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. | Беседа с элементами дискуссии | 2 |  |  |
| 21-22 | 3 | Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств | Беседа | 2 |  |  |
| 23-24 | 4 | Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. | Деловая игра | 2 |  |  |
| 25-28 | 5-6 | Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. | Беседа с элементами дискуссии | 4 |  |  |
| 29-30 | 7 | Правила жизни | Беседа с элементами дискуссии | 2 |  |  |
| 31-32 | 8 | Привычки и здоровье | Беседа с элементами дискуссии | 2 |  |  |
|  | **Нравственное здоровье** **(7 часов)** | | | |  |  |
| 33-34 | 1 | Без друзей не обойтись! | Круглый стол | 2 |  |  |
| 35-36 | 2 | В гостях у народов России | Беседа | 2 |  |  |
| 37-38 | 3 | Права подростка и мировое сообщество | Беседа с элементами проектной деятельности | 2 |  |  |
| 39-40 | 4 | Я и закон | Деловая игра | 2 |  |  |
| 41-42 | 5 | О вкусах не спорят, о манерах надо знать | Круглый стол | 2 |  |  |
| 43-44 | 6 | Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. | Беседа с элементами дискуссии | 2 |  |  |
| 45-46 | 7 | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение | Семинар | 2 |  |  |
|  | **Психическое и социальное здоровье** **(13 часов)** | | | |  |  |
| 47-48 | 1 | Хорошая ли у вас память? | Беседа Тестирование | 2 |  |  |
| 49-50 | 2 | Тест возрастающей трудности (методика Равена) | Беседа  Тестирование | 2 |  |  |
| 51-52 | 3 | Хорошо ли вы выглядите? | Беседа  Тестирование | 2 |  |  |
| 53-54 | 4 | Подвержены ли вы чужому влиянию? | Беседа  Тестирование | 2 |  |  |
| 55-56 | 5 | Здоровы ли вы душевно? | Тестирование | 2 |  |  |
| 57-58 | 6 | Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого. | Беседа с элементами дискуссии | 2 |  |  |
| 59-60 | 7 | Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. | Беседа с элементами дискуссии | 2 |  |  |
| 61-62 | 8 | Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей. | Беседа с элементами дискуссии | 2 |  |  |
| 63-64 | 9 | Как сохранить достоинство | Беседа с элементами дискуссии | 2 |  |  |
| 65-66 | 10-11 | Поезд здоровья | Игровая программа по ЗОЖ | 2 |  |  |
| 67-68 | 12-13 | Резерв времени |  | 2 ч |  |  |
|  |  | **Итого** |  | **68 ч** |  |  |

**Ожидаемые результаты:**

**Выпускник восьмого класса должен:**

* 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.
* Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
* Знать опасности химической зависимости и ответственность за прием и распространение наркотических средств.
* Владеть навыками по самоспасению, «видеть» опасные зоны в помещении, на улице.

**Список литературы:**

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
9. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
10. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
11. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
12. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сосот. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.