

Министерство по образованию и науке Смоленской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»  
г.Сафоново Смоленской области

Принято:  
педагогическим советом  
протокол №1  
"29" августа 2024 г.

Утверждено:  
Директор МБОУ «СОШ №9»  
\_\_\_\_\_ Тимашкова Л.В.  
приказ №  
от " " августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
естественно-научной направленности  
«Ключи здоровья»**

Возраст обучающихся: 10-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Фирстова Наталья Николаевна  
педагог дополнительного образования

г. Сафоново, 2024 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественно-научной направленности «Ключи здоровья» разработана в соответствии с;

– Федеральным Законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказом Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 № МР-81/02вн);

– Письмом Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Уставом МБОУ «СОШ №9».

Программа способствует:

- формированию у обучающихся естественно-научных знаний для анализа проблемных ситуаций;

- формированию активной гражданской позиции;

- появлению интереса к естественным наукам и технологиям, и как следствие, компетенций, направленных на адаптацию обучающихся в жизни современного общества.

### **Актуальность программы**

Необходимость реализации программы «Ключи здоровья» продиктована многими причинами. Прежде всего – ухудшением физического и психического здоровья молодого поколения. 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, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды.

За последние 10 лет здоровье детей значительно ухудшилось: среди детей младших классов суммарная распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний увеличилась на 92%, а распространенность функциональных отклонений в сочетании с хроническими заболеваниями увеличилась на 76%. За последние десять лет у детей снизился интегральный показатель умственной работоспособности, а число детей, имеющих недостаточный уровень развития школьнообусловленных функций, при поступлении в школу, выросло в 2 раза.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, сформирована у него культура здоровья, потребность вести здоровый образ жизни.

### **Новизна программы**

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков о факторах, оказывающих влияние на здоровье, о 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 молодого поколения, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния человека на здоровье и общее благополучие, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, оказания первой медицинской помощи, рационального питания и других способов самосовершенствования потребности в здоровом образе жизни.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность этой программы заключается в том, что ребенок получает возможность расширить свой круг интересов и получить новые навыки в таких предметных областях, как естественные науки, грамотность, развитие речи.

**К отличительным особенностям** программы можно отнести то, что она может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья, как часть учебно-воспитательного 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.

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников

#### **Адресат программы:**

Программа рассчитана для детей среднего школьного возраста (10–11 лет). Программа доступна для детей, проявивших выдающиеся способности (одаренные), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Доступность дополнительной общеобразовательной программы для детей, проживающих в сельской местности и на труднодоступных и отдаленных территориях.

#### **Срок освоения программы:**

Продолжительность обучения 1 год. Форма обучения – очная.

#### **Объем программы:**

Годовая нагрузка 72 часа.

#### **Режим занятий:**

Учебная программа предусматривает проведение занятий в объединении 2 раза в неделю, продолжительность занятий - 1 учебный час. Учебная группа 4-10 учащихся.

#### **Форма организации учебного процесса:**

- фронтальная;
- групповая, коллективная;
- индивидуальная;
- комбинированное занятие.

#### **Формы проведения занятий:**

- 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 бесед, семинаров, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств («Точка роста»), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

### **Основные методы обучения:**

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

**Цель программы:** формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции, безопасного поведения, информационно компетентной, владеющей методами сбора и накопления информации, а также технологией переосмысления, обработки и практического применения.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- ✓ становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- ✓ формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели, следовать им в учебном процессе, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль, оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни;
- ✓ взаимодействовать с педагогами и сверстниками в процессе учебной деятельности.

#### Развивающие:

- ✓ развитие творческого мышления;
- ✓ развитие внимания и аккуратности;
- ✓ развитие словарного запаса и навыков общения;
- ✓ развитие умений работать в команде.

#### Воспитательные:

- ✓ воспитание духовно-нравственных качеств обучающихся, предусматривающих принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей, способствующих укреплению физического и духовного здоровья.

## **Планируемые результаты обучения**

### **Личностные:**

- адаптация ребёнка к жизни в социуме, его самореализация;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, взаимовыручки и взаимопомощи;
- развитие коммуникативных качеств.

### **Метапредметные:**

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- 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 на занятиях.

## 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 с педагогом и другими обучающимися.
- 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 группе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;
- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания
- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

**В ходе изучения курса выпускник научится:**

## Предметные результаты:

Ученик научится:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.

- Знать основные правила поведения 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.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

#### 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.

#### **Форма контроля:**

- наблюдение за обучающимися в процессе работы;
- игры;
- индивидуальные и коллективные творческие работы;
- беседы с обучающимися и их родителями.

#### **Формы подведения итогов:**

- выполнение практических работ;
- анкеты;
- творческие задания.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по результатам подготовки и проведения круглого стола.

Для оценивания деятельности обучающихся используются инструменты само- и взаимооценки.

#### **Виды контроля и формы аттестации:**

- промежуточный контроль, проводимый во время занятий;
- итоговый контроль, проводимый после завершения всей учебной программы.

#### **Используемые педагогические технологии:**

Использование данных технологий позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физкультминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ. Широко используются современные

образовательные технологии, которые развивают продуктивное мышление учащихся, креативность, эмоциональную сферу, что сегодня особенно актуально.

**Коллективно – творческая деятельность** - комплексная педагогическая технология, объединяющая в себе формы образования, воспитания и эстетического общения. Ее результат – общий успех, оказывающий положительное влияние как на коллектив в целом, так и на каждого учащегося в отдельности.

**Личностно – ориентированное обучение** – это такое обучение, которое ставит главным - самобытность ребенка, его самооценку, субъектность процессов обучения. Цель личностно – ориентированного обучения состоит в том, чтобы заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, саморегуляции, самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного образа и диалогического взаимодействия с людьми, природой, культурой, цивилизацией.

**Игровые технологии** в организации учебного процесса позволяют наиболее полно раскрыться учащемуся, снять напряжение и проявить свои творческие способности, ведь он действует в привычной для него обстановке. Для успешного развития творческих способностей ребенок должен испытать радость умственного напряжения, которое доставляет решение учебных задач.

Целью игровых технологий является снижение утомляемости учащихся на занятии. С помощью игры дети учатся наблюдать, анализировать, выражать свои мысли, получать необходимые навыки в рисовании, но лишь в непринужденной, комфортной обстановке. В игре дети получают массу положительных эмоций; радость творчества, сотрудничества, общения, сопереживания, азарта, чувство победы, возможность проявить свои таланты.

**Здоровьесберегающие технологии** - образовательные технологии, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

### **Содержание курса (72 часа)**

Участники программы: в реализации программы участвуют обучающиеся 5 классов.  
Сроки реализации программы: программа рассчитана на один год, 2 часа в неделю.

### **Учебно-тематическое планирование**



№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	1	1	-	
1	Движение-это жизнь	11	2	9	Выполнение практич
2	Как устроен человек	12	3	9	Выполнение практич
3	Школа здоровой жизни	12	3	9	Выполнение практич
4	Самопознание	12	4	8	Выполнение практич
5	Профилактика вредных привычек	12	3	9	Выполнение практич
6	Охрана и укрепление здоровья	12	2	10	Выполнение практич
Итого:		72	18	54	Выполнение практич

Введение. (1 ч.)

Раздел 1. Движение – это жизнь. (11 ч.)

Теория.

Темы:

1. Понятие о здоровье.
2. Домашняя аптечка: проведем ревизию!
3. Режим дня. Активный отдых.
4. Движение - это жизнь!

Практика (9 ч.)

Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра «Успей занять своё место». Начало ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Анкетирование родителей. Зарядка и подвижные игры на воздухе. Промежуточная аттестация. Тест.

## Раздел 2. Как устроен человек. (12 ч.)

Теория.

Темы:

1. Режим питания школьника. Правила приема пищи.
2. Полезные и вредные традиции питания. Способы хранения пищевых продуктов.
3. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.
4. Кишечные инфекции.
5. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами.
6. Органы дыхания и их гигиена.
7. Заболевания дыхательной системы и их профилактика.
8. Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез.
9. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
10. Прививки. Профилактические меры.
11. Гигиена полости рта. Профилактика кариеса.
12. Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.
13. Гигиенические правила сохранения зрения.
14. Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти.
15. Возрастные особенности скелета и мышц,
16. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.
17. Кровяное давление. Частота пульса.

Практика (9 ч.).

Конкурс загадок. Игра «Отгадай название». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Практическая работа: «Определи вкус продукта». Игра «Съедобное – несъедобное». Конкурс рецептов «Самое вкусное и полезное».

Проведение игр, формирующих правильную осанку «Мышка и мишка», «Самолет», «Фламинго».

Проведение игр по профилактике заболеваний органов дыхания: «Хлоп-хлоп», «Трубочист», «Поход на речку», «Змейка».

Игры, направленные на сохранение и укрепление зрения: «Привет, глазки», «Прищепки», «Карандаш», «Сильный ветер».

Проведение викторины «Дела сердечные», проведение ролевой игры «Кровеносная система».

Использование Тренажера-манекена для отработки сердечно-легочной реанимации, в целях отработки навыков оказания первой медицинской помощи.

Промежуточная аттестация. Тест.

## Раздел 3. Школа здоровой жизни (12 ч.)

Теория.

Темы:

1. Витамины и витамишки.
2. Телевидение ваш друг?
3. Интернет в нашей жизни.
4. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.
5. Мир моих увлечений.

Практика (9 ч.).

Экскурсия: «В гостях у Витаминов». Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Проведение игры «Интернет и Интернет-зависимость».

Проведение тренинга «Компьютерная зависимость».

Тренинг «Мир моих увлечений».

Промежуточная аттестация. Тест.

Раздел 4. Самопознание. (12 ч.)

Теория.

Темы:

1. Понятие об эмоциях.

2. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.

3. Умение владеть собой.

4. Характер человека. Типы темпераментов. Законы нашей жизни.

5. Что такое конфликт. Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.

6. Правила нашего коллектива.

Практика (8 ч.).

Тренинг «Умей владеть собой!», Игра на тему: «Мои эмоции».

Тренинг «Правила поведения в конфликтной ситуации».

Промежуточная аттестация. Тест.

Раздел 5. Профилактика вредных привычек (12 ч.).

Темы:

1. Полезные и вредные привычки.

2. Курить – здоровью вредить.

3. Влияние алкоголя на здоровье.

4. Почему вредной привычке надо сказать: «Нет!»

Практика (9 ч.).

Проведение тренинга против вредных привычек. Конкурс рисунков «Дым от сигарет», «Нет наркотикам!», «Нет алкоголю!» Презентация «Спорт – альтернатива вредным привычкам».

Промежуточная аттестация. Тест.

Раздел 6. Охрана и укрепление здоровья (12 ч.).

Теория.

Темы:

1. Волевое поведение.

2. Правила безопасного поведения.

3. Лучший отдых-любимое хобби.

4. Со спортом дружить-здоровым быть.

5. Семейные ценности.

Практика (10 ч.).

Ролевая игра на тему: «Умей сказать «НЕТ!», подготовка памятки.

Сюжетно-ролевая игра по формированию навыков безопасности ребенка.

Подготовка презентации на тему: «Мое хобби».

Подготовка презентации на тему: «О спорт, ты – мир!».

Подготовка презентации на тему: «Моя семья-моя крепость».

Промежуточная аттестация. Тест.

Итоговое занятие. Подготовка презентаций. Проведение круглого стола.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Время проведения занятия	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
	Месяц	Число						
1			Согласно расписанию	Введение.	беседа	1	кабинет	Беседа
2			Согласно расписанию	<b>Раздел 1. Движение – это жизнь.</b> 1. Понятие о здоровье.	Беседа	1	кабинет	Беседа
3			Согласно расписанию	2. Домашняя аптечка: проведем ревизию!	Беседа	1	кабинет	Беседа
4			Согласно расписанию	3. Режим дня.	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
5			Согласно расписанию	4. Активный отдых.	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
6			Согласно расписанию	5. Движение - это жизнь!	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
7			Согласно расписанию	6. Движение - это жизнь!	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
8			Согласно расписанию	7. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
9			Согласно расписанию	8. Составление и разучивание комплекса	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа

				упражнений утренней гимнастики.				
10			Согласно расписанию	9. Игра «Успей занять своё место».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
11			Согласно расписанию	10. Начало ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Анкетирование родителей.	Практическая работа	1	кабинет	опрос
12			Согласно расписанию	11. Зарядка и подвижные игры на воздухе. 12. Промежуточная аттестация. Тест.	Практическая работа	1	Школьная площадка, кабинет	Практическая работа
13			Согласно расписанию	<b>Раздел 2. Как устроен человек.</b> 1. Режим питания школьника. Правила приема пищи. 2. Полезные и вредные традиции питания. Способы хранения пищевых продуктов. 3.Профилактика заболеваний пищеварительной системы. 4.Кишечные инфекции. 5.Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами.	беседа	1	кабинет	беседа
14			Согласно расписанию	6. Конкурс загадок. Игра «Отгадай название».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
15			Согласно расписанию	7. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	Практическая работа	0,5	кабинет	Практическая работа
16			Согласно расписанию	8. Практическая работа: «Определи вкус	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа

				продукта».				
17			Согласно расписанию	9. Игра «Съедобное – несъедобное».	Практическая работа	0,5	кабинет	Практическая работа
18			Согласно расписанию	10. Конкурс рецептов «Самое вкусное и полезное».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
19			Согласно расписанию	11. Органы дыхания и их гигиена. Заболевания дыхательной системы и их профилактика. 12. Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез. 13. Прививки. Профилактические меры.	беседа	1	кабинет	беседа
20			Согласно расписанию	14. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Проведение игр по профилактике заболеваний органов дыхания: «Хлоп-хлоп», «Трубочист», «Поход на речку», «Змейка».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
21			Согласно расписанию	15. Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. 16. Пища, которую «любят» и «не любят» зубы. 17. Гигиенические правила сохранения зрения. 18. Возрастные особенности	беседа	1	кабинет	беседа

				скелета и мышц, 19. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. 20. Кровяное давление. Частота пульса.				
22			Согласно расписанию	21. Проведение игр, формирующих правильную осанку «Мышка и мишка», «Самолет», «Фламинго».	Практическая работа	0,5	кабинет	Практическая работа
23			Согласно расписанию	23. Игры, направленные на сохранение и укрепление зрения, зрительной памяти: «Привет, глазки», «Прищепки», «Карандаш», «Сильный ветер». 24. Проведение викторины «Дела сердечные». 25. Проведение ролевой игры «Кровеносная система».	Практическая работа	2	кабинет	Практическая работа
24			Согласно расписанию	26. Использование Тренажера-манекена для отработки сердечно-легочной реанимации, в целях отработки навыков оказания первой медицинской помощи.	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
25			Согласно расписанию	27. Промежуточная аттестация. Тест.	Практическая работа	0.5	кабинет	Практическая работа
26			Согласно расписанию	<b>Раздел 3. Школа здоровой жизни.</b> 1. Витамины и витаминки.	беседа	1	кабинет	беседа
27			Согласно расписанию	2. Телевидение ваш друг? 3. Интернет в нашей жизни.	беседа	1	кабинет	беседа



				4.Гаджеты и их влияние на наше здоровье.				
28			Согласно расписанию	5.Мир моих увлечений.	беседа	1	кабинет	беседа
29			Согласно расписанию	6. Экскурсия: «В гостях у Витаминов».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
30			Согласно расписанию	7. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
31			Согласно расписанию	8. Проведение игры «Интернет и Интернет-зависимость».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
32			Согласно расписанию	9. Проведение тренинга «Компьютерная зависимость».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
33			Согласно расписанию	10. Проведение тренинга «Компьютерная зависимость».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
34			Согласно расписанию	11. Тренинг «Мир моих увлечений».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
35			Согласно расписанию	12. Тренинг «Мир моих увлечений».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
65			Согласно расписанию	13. Тренинг «Мир моих увлечений».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
37			Согласно расписанию	14. Промежуточная аттестация. Тест.		1	кабинет	Практическая работа
38			Согласно расписанию	<b>Раздел 4.Самопознание.</b> 1. Понятие об эмоциях. 2. Роль эмоций в общении. Мои	беседа	1	кабинет	беседа

				претензии к окружающим. 3. Умение владеть собой.				
39			Согласно расписанию	4. Характер человека. Типы темпераментов. Законы нашей жизни.	беседа	1	кабинет	беседа
40			Согласно расписанию	5. Что такое конфликт. Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	беседа	1	кабинет	беседа
41			Согласно расписанию	6. Правила нашего коллектива.	беседа	1	кабинет	беседа
42			Согласно расписанию	7. Тренинг «Умей владеть собой!»	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
43			Согласно расписанию	8. Тренинг «Умей владеть собой!»	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
44			Согласно расписанию	8. Тренинг «Умей владеть собой!»	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
45			Согласно расписанию	9. Игра на тему: «Мои эмоции».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
46			Согласно расписанию	10. Тренинг «Правила поведения в конфликтной ситуации».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
47			Согласно расписанию	11. Тренинг «Правила поведения в конфликтной ситуации».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа

48			Согласно расписанию	12. Тренинг «Правила поведения в конфликтной ситуации».	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
49			Согласно расписанию	13.Промежуточная аттестация. Тест.	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
50			Согласно расписанию	<b>Раздел 5. Профилактика вредных привычек.</b> 1. Полезные и вредные привычки. Курить – здоровью вредить.	беседа	1	кабинет	беседа
51			Согласно расписанию	2. Влияние алкоголя на здоровье.	беседа	1	кабинет	беседа
52			Согласно расписанию	3.Почему вредной привычке надо сказать: « Нет!»	беседа	1	кабинет	беседа
53			Согласно расписанию	4.Проведение тренинга против вредных привычек.	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
54			Согласно расписанию	5.Проведение тренинга против вредных привычек.	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
55			Согласно расписанию	6.Проведение тренинга против вредных привычек.	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
56			Согласно расписанию	7.Проведение тренинга против вредных привычек.	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
57			Согласно расписанию	8.Конкурс рисунков «Дым от сигарет», «Нет наркотикам!», «Нет алкоголю!»	Практическая работа	2	кабинет	Практическая работа
58			Согласно расписанию	9.Презентация «Спорт – альтернатива вредным привычкам».	выполнение презентаций	2	кабинет	Практическая работа

69			Согласно расписанию	10.Промежуточная аттестация. Тест.	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
70			Согласно расписанию	<b>Раздел 6. Охрана и укрепление здоровья.</b> 1. Волевое поведение.	беседа	0,5	кабинет	беседа
71			Согласно расписанию	2. Правила безопасного поведения.	беседа	0,5	кабинет	беседа
72			Согласно расписанию	3. Лучший отдых-любимое хобби.	беседа	0,5	кабинет	беседа
73			Согласно расписанию	4. Со спортом дружить-здоровым быть. 5. Семейные ценности.	беседа	0,5	кабинет	беседа
74			Согласно расписанию	6.Ролевая игра на тему: «Умей сказать «НЕТ!», подготовка памятки.	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
75				7. Сюжетно-ролевая игра по формированию навыков безопасности ребенка.	Практическая работа	1		Практическая работа
76			Согласно расписанию	8. Подготовка презентации на тему: «Мое хобби».	выполнение презентаций	1	кабинет	Практическая работа
77			Согласно расписанию	9. Подготовка презентации на тему: «О спорт, ты – мир!».	выполнение презентаций	2	кабинет	Практическая работа
78			Согласно расписанию	10. Подготовка презентации на тему: «Моя семья-моя крепость».	выполнение презентаций	2	кабинет	Практическая работа
79			Согласно расписанию	11.Промежуточная аттестация. Тест.	Практическая работа	1	кабинет	Практическая работа
80			Согласно расписанию	12.Итоговое занятие. Подготовка презентаций.	выполнение презентаций	2	кабинет	Практическая работа

				Проведение круглого стола.				
--	--	--	--	----------------------------	--	--	--	--

## **Ожидаемые результаты освоения программы:**

Выпускник 5 класса должен:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила поведения 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.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.

## **Методическое обеспечение**

### **Условия реализации программы**

Для проведения занятий имеется отдельное просторное помещение, которое оборудовано мебелью для занятий с учащимися, ноутбуками, стеллажами, зоной отдыха, методическими разработками, дидактическим материалом:

- кабинет;
- столы – 3 штук;
- стулья – 6 штук;
- ноутбук – 1 шт;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;
- персональные компьютеры для учащихся;

### **Основные виды учебной деятельности:**

- индивидуальная работа, работа в парах, группах.

### **Педагогические технологии:**

- групповые технологии;
- информационно-коммуникативные технологии;
- личностно-ориентированный подход.

### **Формы организации учебных занятий:**

- беседа (получение нового материала);
- ролевая игра;
- соревнование;
- презентации.

### **Алгоритм учебного занятия**

- организация работы;
- повторение изученного (актуализация знаний);
- изучение новых знаний, формирование новых умений;
- закрепление, систематизация, применение;
- подведение итогов, домашнее задание.

- Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

#### **Дидактические материалы:**

- наглядно-иллюстрационный материал;
- раздаточный материал;
- дидактические материалы.

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 2008. – 27 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. – Новосибирск, 2006. – 197 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 2009. - 191 с.
4. Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 2012.
5. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье – Л.: Наука, 2017. – 123с.
6. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
7. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни .-2014.- 9.-С. 9-12.
8. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию/ Образование. - 2012. - № 5.-С.88-91. - (Здоровье и образование).
9. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии – СПб.: Акцидент, 2014. – 78 с.
- 10.Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения // Школа здоровья. – 2003. - Т. 4, №3. - С. 74 – 79.

#### **Список литературы для детей:**

1. Барто А.Л. Володя болен А.Л. Барто , А.Л. Собрание сочинений в 4-х т. Т.2:Стихи и поэмы. - М.: Худож. лит., 2011. - С.369.
2. Михалков С.В. Грипп. Как у нашей Любы... Прививка. Стихи и сказки / - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2015. С.18-20, 46, 49-50, 58-60.

3. Мошковская Э.Э. Любимые стихи. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2017. - С.120, 121, 122.
4. Барто А.Л. Стихи детям. - М.: Дет. лит., 2021. - С.565
5. Остер Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 2019. - 120с.