

Ростовская область Тацинский район станица Тацинская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МО  
учителей естественных наук  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ И.Д. Спириденко  
Протокол МО от 31.08.2021 № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР \_\_\_\_\_ М.И. Зверева  
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы \_\_\_\_\_ Н.В.Колбасина  
Приказ от 31.08.2021 № 186

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» в 9б классе  
основное общее образование  
количество часов: 34 часа, 1 час в неделю

учитель Спириденко Ирина Дмитриевна

Программа является авторской 2020 год

2021-2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я и моё здоровье» для учащихся 9б класса основного общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО, 17.12.2010г. №1897), основной образовательной программы школы на 2021-2022 учебный год.

Известно, что индивидуальный образ жизни активно формируется в раннем подростковом возрасте. Это связано с развитием у подростков таких важных психических новообразований, как самоконтроль, внутренний план действий, логическое мышление, самосознание, самооценка. Следовательно, именно на этом этапе взросления важно побудить детей к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением и таким образом актуализировать потребность в сбережении и укреплении здоровья. Осведомленность людей о причинах и факторах, влияющих на их здоровье и жизнеспособность, повышает вероятность их выживания в условиях неблагоприятной экологической, социальной и демографической обстановки.

Курс «Я и мое здоровье» предоставляет учащимся сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, не рассматриваемые в школьной программе по биологии. Полученные школьниками знания в этой области позволят укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции, как условие укрепления нравственных устоев семьи.

Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, так как позволит школьникам понять причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своем здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

**Цель курса:** развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- сформировать установки на ведение здорового образа жизни: факторах, влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; 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;
- развивать коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.

В соответствии с Приказом Министерства образования Ростовской области от 28.07.2017 г № 542 «О введении с 01.09.2017 года в образовательную программу уроков по изучению основ здорового питания» в рабочую программу введены **уроки по изучению здорового питания.**

Дата	Тема занятия	Содержание компонента здорового питания
17.11	Рацион и режим питания.	Основы здорового питания.
24.11	Продукты, опасные для здоровья.	Значение правильного питания.
01.12	Витамины. Гигиена питания.	Роль витаминов в жизнедеятельности организма. Правила приготовления полезной пищи.

### В программу введены уроки регионального компонента

Дата		Содержание регионального компонента
08.09	Составляющие здорового образа жизни.	Статистика заболеваний в Ростовской области.
06.10	Влияние двигательной активности на организм.	Развитие физической культуры и спорта в Ростовской области.
09.03	Как отказаться от вредных привычек.	Концепция формирования антинаркотической культуры личности в Ростовской области.
20.04	Репродуктивное здоровье.	Решение вопросов здоровьесбережения в Ростовской области.

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения уроков (в том числе контрольных работ) с учётом хода усвоения учебного материала обучающимися или в связи с другими объективными причинами.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность

представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## **Метапредметные результаты:**

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. **Обучающийся сможет:**

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. **Обучающийся сможет:**

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. **Обучающийся сможет:**

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. **Обучающийся сможет:**

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. **Обучающийся сможет:**

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. **Обучающийся сможет:**

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. **Обучающийся сможет:**

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. **Смысловое чтение. Обучающийся сможет:**

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. **Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:**

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. **Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:**

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

11. **Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:**

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и



корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

**12.** Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. **Обучающийся сможет:**

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

**13.** Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). **Обучающийся сможет:**

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты:****Обучающийся научится:**

раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание;  
проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды, необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;  
аргументировать основные правила поведения в природе, основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;  
описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;  
прогнозировать воздействие негативных факторов на организм, приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;  
аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;  
использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;  
рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;  
противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

**МЕСТО КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В соответствии с Учебным планом по внеурочной деятельности Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2 предусмотрено изучение курса «Я и моё здоровье» на этапе основного общего образования в 9б классе в объеме 34 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию внеурочных занятий на 2020-2021 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 2 курс программы реализуется за 33 часа. В текущем учебном году Правительство РФ определило 6 праздничных дней (23 февраля, 8 марта, 2 и 3 мая, 9 и 10 мая). Учебный материал изучается в полном объеме.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ****Введение. 2 часа.**

Понятие “здоровье”. Культура здорового образа жизни. Влияние наследственности, экологии, качества медицинского обслуживания и вредных привычек на здоровье.

**Тема 1. Режим дня. 3 часа.**

Режим дня, его значение. К чему приводит несоблюдение режима дня. Как организовать режим дня для школьника. Составление индивидуального режима дня.

**Тема 2. Физическая активность и здоровье. 5 часов.**

Значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности. Утренняя зарядка, её необходимость. Влияние различных видов спорта на здоровье человека. Понятие о гиподинамии. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Значение режима дня.

**Тема 3. Рациональное питание. 6 часов.**

Рацион и режим питания. Значение питания в жизнедеятельности организма. Представление о гигиене питания. Правила обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от заболеваний. Составление меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения количества пищи в течение дня. Заболевания органов пищеварения. Правила приема лекарств. Опасность самолечения.

**Тема 4. Гигиена организма. 3 часа.**

Правила личной гигиены. Уход за полостью рта, телом, волосами, ногтями. Водные процедуры. Гигиена белья, одежды, обуви.

**Тема 5. Профилактика вредных привычек. 5 часов.**

Понятие о вредных привычках. Негативное влияние табака, алкоголя и наркотических средств на организм человека.

**Тема 6. Психическое и духовное здоровье. 3 часа.**

Самопознание и самоутверждение личности. Развитие памяти и внимания. Влияние стресса на организм. Способы решения конфликтов.

**Тема 7. Репродуктивное здоровье. 3 часа.**

Понятие о репродуктивном здоровье. Влияние наследственных факторов и факторов окружающей среды на репродуктивное здоровье человека. Инфекции, передающиеся половым путем. Методы и способы контрацепции. ВИЧ и СПИД, пути заражения, профилактика. Инфекционные заболевания, передающиеся половым путём. Методы регулирования рождаемости.

**Тема 8. Основы высшей нервной деятельности. 4 часа.**

Ценность жизни и здоровья человека. Психосоматические заболевания. Сон и бодрствование. Темперамент.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Дата		Раздел, тема занятия, количество часов	Материально-техническое обеспечение
	по плану	по факту		
			<b>Введение. 2 часа.</b>	
1.	01.09		Что такое здоровье.	Презентация «Науки о здоровье»
2.	08.09		Составляющие здорового образа жизни.	Видео «ЗОЖ»
			<b>Тема 1. Режим дня. 3 часа.</b>	
3.	15.09		Зачем нужен режим дня.	
4.	22.09		Как правильно организовать режим дня.	
5.	29.09		Практическая работа № 1 Составление режима дня.	
			<b>Тема 2. Физическая активность и здоровье. 5 часов.</b>	
6.	06.10		Влияние двигательной активности на организм.	Таблица «Опорно-двигательная система»
7.	13.10		Практическая работа № 2 Оценка уровня физического развития.	
8.	20.10		Утренняя зарядка.	
9.	27.10		Гиподинамия и здоровье.	Таблица «Опорно-двигательная система»
10.	10.11		Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.	Презентация «Виды нарушений осанки»
			<b>Тема 3. Рациональное питание. 6 часов.</b>	
11.	17.11		Рацион и режим питания.	Нормы питания
12.	24.11		Продукты, опасные для здоровья.	Презентация «Полезные и вредные традиции питания»
13.	01.12		Витамины. Гигиена питания.	Презентация «Витамины»
14.	08.12		Практическая работа № 3 Составление меню питания.	Нормы питания, таблицы калорийности продуктов
15.	15.12		Заболевания органов пищеварения.	Презентация «Болезни желудочно-кишечного тракта»
16.	22.12		Правила приема лекарств. Опасность самолечения.	Памятка по хранению и использованию лекарств
			<b>Тема 4. Гигиена организма. 3 часа.</b>	
17.	29.12		Правила личной гигиены.	Презентация «Личная гигиена»
18.	19.01		Кожа – зеркало здоровья.	Образцы средств ухода за кожей
19.	26.01		Гигиена одежды и обуви.	
			<b>Тема 5. Профилактика вредных привычек.</b>	

			<b>5 часов.</b>	
20.	02.02		Вредные привычки.	Презентация «Вредные привычки»
21.	09.02		Дым, уносящий здоровье.	Презентация «Курение, его вред»
22.	16.02		Влияние алкоголя на организм.	Презентация «Алкоголь, его последствия»
23.	02.03		Наркотики – путь в никуда.	Презентация «Наркозависимость»
24.	09.03		Как отказаться от вредных привычек.	Презентация «Умей сказать НЕТ»
			<b>Тема 6. Психическое и духовное здоровье. 3 часа.</b>	
25.	16.03		Самопознание и самоутверждение личности.	
26.	06.04		Практическая работа № 4 Развитие памяти и внимания.	
27.	13.04		Влияние стресса на организм. Способы решения конфликтов.	Презентация «Стресс и его последствия»
			<b>Тема 7. Репродуктивное здоровье. 3 часа.</b>	
28.	20.04		Репродуктивное здоровье. Факторы, влияющие на здоровье.	Презентация «Репродуктивное здоровье»
29.	27.04		ВИЧ и СПИД.	Презентация «СПИД-страшная напасть»
			<b>Тема 8. Основы высшей нервной деятельности. 4 часа.</b>	
30.	04.05		Ценность жизни и здоровья человека.	
31.	11.05		Психосоматические заболевания.	Презентация «Психосоматические заболевания. »
32.	18.05		Сон и бодрствование	Презентация «Фазы сна»
33.	25.05		Темперамент	Презентация «Типы темперамента»