УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧУГУЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

С. ЧУГУЕВКА



Принята

На педагогическом совете

от «01» \_августа\_2023 г.

Протокол № 1

«01» августа 2023 г

Мы за здоровый образ жизни

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально - гуманитарной направленности

Возраст учащихся: 13-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Симоненко Ольга Васильевна, педагог дополнительного

образования

с. Чугуевка 2023 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

**1.1 Пояснительная записка.**

**Актуальность программы** «Мы за здоровый образ жизни» обусловлена приоритетным направлениями политики в области образования на сохранение здоровья школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одной из важнейших задач современной школы и требование сохранения здоровья обучающихся находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуется в соответствии со стратегических документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации.

Уважительное отношение к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Необходимо вести профилактическую работу с детьми, воспитывать в них стойкое отвращение к табаку, алкоголю, наркотикам. Воспитывая ребенка, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умения плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое. Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

**Направленность программы** – социально – гуманитарная

**Уровень освоения** – базовый

Отличительные особенности

Программа «Мы за здоровый образ жизни» ориентируется не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психически готовится к тому, чтобы осуществлять активную

оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье. Надо чтобы ребенок уже с раннего детства учился к любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Адресат программы

Сохранение и укрепление здоровье детей является формирование элементарных представлений о

здоровом образе жизни, воспитании полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

**Срок реализации программы** 1 год, количество учебных часов в неделю – 1 час, всего – 34 часа в год.

**Формы реализации программы:** Тематические беседы, коллективные творческие дела, сюжетно- ролевые игры, дидактические игры, подвижные игры, упражнения, просмотр и обсуждение

видеороликов.

* 1. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формировать у подростков убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности жизни человека

Задачи программы:

**Воспитательные:**

1. Воспитание у ребенка заботы о своем организме, желания быть всегда здоровым, овладение практическими навыками ухода за телом.
2. Воспитывать духовно-нравственные качества по отношению к окружающим, эстетические чувства и интересы, эмоциональную сферу личности ребенка.
3. Воспитание у ребенка самоуважения, чувства социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых.

Развивающие:

1. Развитие у детей мотивации к здоровому образу жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказания помощи в экстремальных ситуациях.
2. Развивать потребность в здоровом образе жизни.
3. Развивать познавательной сферы детей.

Обучающие:

1. Формировать первоначальных основ знаний из различных областей наук о человеке: анатомии, физиологии, психологии.
2. Формировать навыки здорового образа жизни и поддерживать положительные межличностные отношения.
3. Формировать умение экологически взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать взаимосвязь между ней и организмом человека.
   1. Содержание программы Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование разделов и дисциплин*** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **I** | **Введение «Вот мы и в школе».** | **4** |  |  |  |
| 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» |  | 1 |  |  |
| 2 | Правила личной гигиены |  |  | 1 | Зачет |
| 3 | Физическая активность и здоровье |  |  | 1 | Игра |
| 4 | Как познать себя |  |  | 1 | Игра |
| **II** | **Питание и здоровье** | **5** |  |  |  |
| 1 | Питание необходимое условие для  жизни человека |  | 1 |  | Зачет |
| 2 | Здоровая пища для всей семьи |  | 1 |  | Зачет |
| 3 | Как питались в стародавние  времена и питание нашего времени |  | 1 |  | Зачет |
| 4 | Секреты здорового питания. Рацион  питания |  | 1 |  | Зачет |
| 5 | «Богатырская силушка» |  |  | 1 | Игра |
| **III** | **Моѐ здоровье в моих руках** | **7** |  |  |  |
| 1 | Домашняя аптечка |  | 1 |  | Зачет |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | «Мы за здоровый образ жизни» |  | 1 |  | Зачет |
| 3 | Марафон «Сколько стоит твоѐ  здоровье» |  |  | 1 | Игра |
| 4 | «Береги зрение с молоду». |  |  | 1 | Игра |
| 5 | Как избежать искривления  позвоночника |  | 1 |  | Зачет |
| 6 | Отдых для здоровья |  |  | 1 | Игра |
| 7 | Умеем ли мы отвечать за своѐ  здоровье |  | 1 |  | Зачет |
| **IV** | **Я в школе и дома** | **6** |  |  |  |
| 1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая  свой режим» |  |  | 1 | Игра |
| 2 | «Класс не улица ребята  И запомнить это надо!» |  | 1 |  | Зачет |
| 3 | «Спеши делать добро» |  |  | 1 | Игра |
| 4 | Что такое дружба? Как дружить в  школе? |  | 1 |  | Зачет |
| 5 | Мода и школьные будни |  | 1 |  | Зачет |
| 6 | Делу время , потехе час. |  |  | 1 | Игра |
| **V** | **Чтоб забыть про докторов** | **4** |  |  |  |
| 1 | Чтоб болезней не бояться, надо  спортом заниматься |  |  | 1 | Игра |
| 2 | День здоровья  «За здоровый образ жизни» |  |  | 1 | Игра |
| 3 | Преображенский «Огородники» |  | 1 |  | Зачет |
| 4 | «Разговор о правильном питании»  Вкусные и полезные вкусности |  | 1 |  | Зачет |
| **VI** | **Я и моѐ ближайшее окружение** | **4** |  |  |  |
| 1 | Размышление о жизненном опыте |  | 1 |  | Зачет |
| 2 | Вредные привычки и их  профилактика |  | 1 |  | Зачет |
| 3 | Школа и моѐ настроение |  | 1 |  | Зачет |
| 4 | В мире интересного. |  | 1 |  | Зачет |
| **VII** | **«Вот и стали мы на год взрослей»** | **4** |  |  |  |
| 1 | Я и опасность. |  | 1 |  | Зачет |
| 2 | Игра «Мой горизонт» |  |  | 1 | Игра |
| 3 | Гордо реет флаг здоровья |  | 1 |  | Зачет |
| 4 | «Умеете ли вы вести здоровый образ  жизни» |  | 1 |  | Зачет |
|  | **Итого:** | **34** | 21 | 13 |  |

**Содержание учебного плана Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе». (4 часа)**

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье.

Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

*Здоровье* – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. *Здоровье человека* – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

* двигательная активность
* рациональное питание
* отказ от вредных привычек
* умение управлять своим здоровьем.

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть*: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов, акция «Нет ничего дороже жизни».

Раздел 2. «Питание и здоровье». (5 ч.)

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

*Теоретическая часть*: беседа, конкурс пословиц и загадок

*Практическая часть:* составление меню на неделю.

Раздел 3. «Моѐ здоровье в моих руках». (7 ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

*Теоритическая часть*: беседа, просмотр видеофильма.

*Практическая часть*: проведение упражнений на опорно-двигательный аппарат и зрения, флешмоб

«Делай как я».

Раздел 4. «Я в школе и дома». (6 ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

*Теоритическая часть*: беседа,

*Практическая часть*: разработка правил личной гигиены.

Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов». (4 ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

*Теоритическая часть*: беседа, конкурс пословиц и загадок

*Практическая часть*: конкурс буклетов «Хочешь быть здоровым – будь им».

Раздел 6. «Я и моѐ ближайшее окружение». (4 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; мое настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

*Теоритическая часть*: беседа, просмотр фильма.

Практическая часть: выступление агитбригады «Здоровым будь, о бедах забудь».

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей». (4 ч.)

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибками) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

*Теоретическая часть:* беседа, просмотр фильма.

*Практическая часть*: составление игр на свежем воздухе в летний период, игра по станциям «В здоровом теле – здоровый дух».

* 1. Планируемые результаты

1. **Личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию,

сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

сформированность основ российской, гражданской идентичности;

1. **Метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
2. **Предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

* 1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
  2. 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:**

1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на уроке.
3. Учить высказывать своѐ предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
7. **Познавательные УУД:**
   1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
   2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
   3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
   4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
   5. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.
8. Коммуникативные УУД:
   1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
   2. Слушать и понимать речь других.
   3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
   4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
   5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы:

1. осознание обучающимися необходимости заботы о своѐм 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;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

В ходе реализация программы по формированию здорового образа жизни обучающиеся приобретут:

**умения:**

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;
5. правила оказания первой помощи;
6. способы сохранения и укрепление здоровья;
7. основы развития познавательной сферы;
8. свои права и права других людей;
9. соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
10. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
11. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
12. знания о ―полезных‖ и ―вредных‖ продуктах, значение режима питания.

владеть:

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать ―полезные‖ и ―вредные‖ продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;
9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
11. находить выход из стрессовых ситуаций;
12. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
13. адекватно оценивать своѐ поведение в жизненных ситуациях;
14. отвечать за свои поступки;
15. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

**2.1 Условия реализации программа**

1. Материально – техническое обеспечение:

Кабинет технология с компьютером, принтером, интерактивной доской. 2.Учебно-методическое и информационное обеспечение:

* + дидактические и наглядные пособия;
  + современные средства ТСО;
  + видеоролики по пропаганде ЗОЖ;
  + плакаты по оказанию медицинской помощи;
  + методическая литература.

Интернет-ресурсы:

Большая медицинская энциклопедия [http://med-lib.ru](http://med-lib.ru/)

Федеральный центр гигиены и эпидемиологии [http://www.fcgsen.ru](http://www.fcgsen.ru/) Лига здоровья нации [http://www.ligazn.ru](http://www.ligazn.ru/)

Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России» [http://www.znopr.ru](http://www.znopr.ru/) Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение [http://www.risk-net.ru](http://www.risk-net.ru/)

Нормативно-правовая база:

* Конвенцию ООН о правах ребенка;
* Конституцию Российской Федерации;
* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
* Закон Российской Федерации «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»
* Национальную доктрину образования Российской Федерации;
* ФГОС общего образования второго поколения;
  + «Основы законодательства РФ по охране здоровья граждан»;
  + Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г №678-р

Литература:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса – 2001

– № 12 – С. 3–6.

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5-6 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
2. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровье сберегающих технологий – 2005. –

№ 11. – С. 75–78.

1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки

физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для старших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

1. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: 2007. – 134 с.
2. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.5-8 классы. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
3. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

* + Для определения результативности освоения программы, согласно плану мероприятий, в течение года организовываются конкурсы «Здоровье –это здорово!», заочный этап акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам», конкурс «Правильное питание», «Здоровое питание».
  + Для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития обучающихся используются методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течении всего курса отмечаются основные универсальные учебные действия, приобретенные обучающимися.

**Итоговое тестирование**. (За каждый правильный ответ - 1 балл)

* + 1. Что такое здоровый образ жизни?
  + А) Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоѐ здоровье.
  + Б) Лечебно-физкультурный комплекс упражнений.
  + В) Регулярные занятия физкультурой.
  + 2. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?
  + А) Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха.
  + Б) Занятия физическими упражнениями и спортом, курение.
  + В) Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, занятие спортом.
  + 3. В какой строчке описывается здоровый человек?
  + А) Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий.
  + Б) Горбатый, бледный, хилый, низкий.
  + В) Стройный, сильный, ловкий, статный.
  + 4. Что такое режим дня?
  + А) Строгое соблюдение определенных правил.
  + Б) Режим дня это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня.
  + В) Это прием пищи по времени.
  + 5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?
  + А) Много времени для отдыха и развлечений.
  + Б) Рациональное использование каждой минуты своего времени.
  + В) Получение высокой зарплаты.
  + 8. Какая последовательность занятий после школы полезнее для здоровья?
  + А) Выполнение домашних заданий, обед, прогулка;
  + Б) Обед, прогулка, выполнение домашних заданий;
  + В) Обед, выполнение домашних заданий, прогулка.
  + 9. Что такое рациональное питание?
  + А) Это правильное, «разумное» питание.
  + Б) Питание, распределенное по времени принятия пищи.
  + В) Питание определенным набором продуктов питания .
  + 10. В каком ответе перечислены только продукты растительного происхождения?
  + А) Хлеб, чай, сыр, картофель, орехи.
  + Б) Хлеб, помидоры, кофе, яблочный сок, варенье.
  + В) Масло, сыр, творог, мясо, рыба.



* 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические разработки составлены с учетом следующих принципов:

* принцип личностно-ориентированного подхода;
* принцип доступности (усвоение материала с учетом возрастных и психологических особенностей воспитанников);
* принцип наглядности (облегчение процесса зрительного восприятия и запоминания информации с помощью ярких образов).

Формы работы:

* Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами).
* 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.
* В форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий, конкурсов, деловые и ролевые игры. 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.). Акции за здоровый образ жизни.

* Соревнования различного уровня.
* Занятия в спортивных секциях, клубах, кружках по выбранному виду спортивной деятельности.
* Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток.

Методы:

* Репродуктивный метод - применяется в основном для приобретения и освоения обучающимися навыков и умений (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
* Частично-поисковый метод используется для развития самостоятельности и творческой инициативы.
* Объяснительно-иллюстративный метод - это объяснение нового материала, работа с литературой, рассказ, демонстрация наглядного материала. Обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти информацию.
* Проектный метод - используется при организации научно-исследовательской деятельности, решении конкретных задач.
* Исследовательский метод - используется для развития умения работать с различными источниками информации, вычленять проблемы для организации исследования, искать пути реализации этих проблем.
* Игровой и соревновательный.

Технологии:

* + осмысленное чередование умственной и физической активности в процессе занятия;
  + образовательные технологии, построенные на личностно ориентированных подходах, партнѐрстве ученика и учителя,
  + обучение в психологически комфортной, не агрессивной, не стрессовой среде.
  1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 34 |
| Количество учебных дней | | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2023- 31.12.2023 |
| 2 полугодие | 12.01.2024- 25.05.2024 |
| Возраст детей, лет | | 13-15 |
| Продолжительность занятия, час | | 1 |
| Режим занятия | | 1 раз/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 34 |

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Наименование мероприятий | Количество часов |
| 1 | Сентябрь | Акция «Нет ничего дороже жизни» | 2 |
| 2 | Октябрь | Флешмоб «Делай как я» | 3 |
| 3 | Ноябрь, декабрь | Выступление агитбригады «Здоровым  будь, о бедах позабудь». | 5 |
| 4 | Февраль | Деловая игра «Страна здоровья» | 3 |
| 5 | Март | Конкурс буклетов «Хочешь быть  здоровым – будь им». | 2 |
| 6 | Апрель | Профилактическая акция «Защитить и  уберечь» | 2 |
|  |  | Итого: | 17 |

**Литература для учителей и обучающихся:**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса – 2001

– № 12 – С. 3–6.

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5-6 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
2. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий – 2005. – № 11. – С. 75–78.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки

физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для старших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

1. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: 2007. – 134 с.
2. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.5-8 классы. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
3. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.