

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО
методическим советом
Протокол № 6
от «25» мая 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
Протокол № 4
«26» мая 2020 г.
Директор МАУ ДО «ДДТ»
_____ В.А. Шиповалова

Подписано цифровой подписью:
Шиповалова Виктория Александровна
Дата: 2021.01.25 15:20:25 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная -
дополнительная общеразвивающая программа
(социально-гуманитарной направленности)**

«Азбука жизни»

Срок реализации: 2 года.
Возраст учащихся: 12-16 лет.

Составитель: Романюк Елена Альбертовна,
педагог дополнительного образования.

г. Печора
2020 г.

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

Пояснительная записка.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.;

- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г.Печора.

Актуальность. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижениям им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Новизна. Развитие общих и специальных способностей детей путём вооружения их инструментом интеллектуального действия и обучения методом самостоятельного добывания знаний. Создание специальной образовательно-интеллектуальной среды.

Педагогическая целесообразность. Адаптация и развитие личности учащегося к дальнейшему развитию, способность действовать в соответствии с интересами других людей. Укрепление здоровья учащихся с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами. Дети будут относиться к своему здоровью более бережно.

Отличительные особенности программы. Программа отличается своей структурой от других программ и составлена с учетом новых требований к программам. Она не копирует другие программы.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей среднего и старшего возраста 12- 16 лет.

В объединение принимаются все желающие по письменному заявлению родителей.

Группы первого года обучения включают в себя 25 учащихся, группы 2 года – 25 учащихся.

В группы 2 года обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе 1 года обучения, но успешно прошедшие собеседование и творческое задание.

В группах 2 года обучения могут заниматься разновозрастные дети, учащиеся постарше, обладающие определённым уровнем знаний могут мотивировать других на более продуктивную деятельность.

Вид программы по уровню освоения: содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с базовым уровнем освоения программ.

Классификация программы на основе уровневой дифференциации:

Программа базового уровня.

Объём программы: 360 часов.

Срок реализации программы: 2 года.

Форма обучения – очная

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Всего в год
1	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
2	2 часа	3 раза	6 часов	216 часов

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы постоянный (с возможностью замены ушедших по уважительной причине учащихся). Занятия проводятся по расписанию, составленному согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам. Продолжительность занятия 45 минут (с 10-минутным перерывом между ними для отдыха и проветривания помещения) 1 академический час.

Занятия имеют различные формы в зависимости от темы изучения: беседа, игра, практическое занятие, и др. Виды занятий по организационной структуре групповые и коллективные (воспитательные, общие, интегрированные мероприятия)

Цель программы: формирование основ сохранения здоровья, формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- обучить профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний;
- обучить простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- прививать детям элементарные гигиенические навыки.

Развивающие:

- развивать любовь к себе, к людям, к жизни;
- развивать гармонию с собой и с миром;
- формировать позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Воспитательные:

- формировать желание вести здоровый образ жизни;
- воспитывать трудолюбие, ответственность;
- формировать мотивацию учения, ориентированную на познание своего здоровья, умение применять знания;
- развивать потребность в достижении успехов, умение оценивать результаты собственной деятельности в соответствии с принятыми нормами.

Содержание программы. Первый год обучения.

Цель: формирование ключевых знаний в области здоровья.

Задачи:

Обучающая:

- обучить правилам личной гигиены и методам гигиены в летний период;
- научит умению правильно двигаться и слушать своё тело;
- научить оказывать первую помощь при укусах, ожогах, порезах.

Развивающие:

- Развивать познания в области анатомии человека;
- формировать мотивацию к самостоятельному познанию;

Воспитательные:

- воспитывать умение слушать и слышать других людей;
- стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать такие качества как трудолюбие, воля к победе, бережное отношение к своему здоровью, к окружающей нас природе.

Учебный план 1 года обучения.

№	Название разделов, модулей	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности. История гигиены	4	2	6	Опрос.
2	Формула совершенства.	4	3	7	
3	Как в греческой палестре.	1	4	5	

4	Центр Вселенной в человеке.	4	4	8	
5	А ведь все течет	4	1	5	
6	Здоровье, сотворенное руками.	4	1	5	
7	Позвоночник - ключ к здоровью.	3	1	4	
8	Древние системы сохранения здоровья	3	1	4	
9	Искусство быть собой	4	4	8	
10	Как продлить годы жизни	2	3	5	
11	Искусство быть здоровым.	2	2	4	
12	Грация и сила.	2	2	4	
13	Господин тело.	4	3	7	Викторина
14	Семья спортивная	2	2	4	
15	Мода и здоровье.	2	2	4	Проектная работа
16	Внешняя форма природы	4	4	8	
17	Главные органы общения.	3	3	5	
18	Телесная гармоничность.	2	2	4	
19	Перерывы скелета.	4	1	5	
20	Воспроизводства для...	4	-	4	
21	Человек есть то, что он ест.	4	1	5	
22	Закаливание.	4	2	6	
23	Курение - в чем его вред.	4	2	6	
24	Гигиена дыхания.	4	1	5	Зачет
25	Наркомания, алкоголизм - кошмар будущего. ПАВ.	5	-	5	
26	СПИД - чума XXI века.	4	-	4	
27	Синдром хронической усталости, его профилактика.	2	2	4	Зачет
28	Правила здорового образа жизни.	3	1	4	
	Итого объём программы:	94	50	144	

Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. История гигиены – 6 часов.

Теоретическая часть- 4 часа:

1. Гигиена в древнем мире: Древняя Греция, Древний Рим, Египет.
2. Гигиена в Древней Руси. Использование закаливания в суровых природных условиях. Баня как средство чистоты и закаливания. Лечебник «Прохладный вертоград».
3. Гигиена в летнее время. Методы гигиены. Профессиональная гигиена.
4. Состояние здоровья людей. Уровень развития медицины.

Практическая часть- 2 часа:

1. Использование средств закаливания, профилактики заболеваний, средств личной гигиены.

2. Гигиена школьника.

2. Формула совершенства- 7 часов.

Теоретическая часть- 4 часа:

- 1.«Золотое сечение» в построении человеческого тела. Типы сложения человека, их особенности.
- 2.Каноны древнегреческой, древнеегипетской красоты «Квадрат древних».

Практическая часть- 3 часа:

Грация - красота в движении.

3. Как в греческой палестре -5часов.

Теоретическая часть- 1 час:

- 1.Древнегреческая палестра - школа движений. Умение правильно двигаться- основы физического здоровья.
- 2.Фигура, грация, осанка - красота тела. Доброта, ум, благородство - красота души.

Практическая часть- 4 часа:

- 1.Правильно встать, сесть, наклониться...
- 2.Осанка - основа здорового позвоночника и внутренних органов).

4. Центр Вселенной в человеке- 8 часов.

Теоретическая часть- 4 часа:

- 1.Сердце- главный двигатель в человеке. Его строение, работоспособность.
- 2.Кровеносные сосуды как помощники сердца.

Практическая часть- 4 часа:

- 1.Гигиена сердечной деятельности. Изучение строения сердечной мышцы под микроскопом. Определение чистоты сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки.
2. Проверка работоспособности сердца при различной нагрузке.

5. А ведь все течет 5часов.

Теоретическая часть- 4 часа:

- 1.Кровеносные сосуды, артерии, вены, капилляры. Их строение, функции.
- 2.История развития знания о сосудах. Взаимодействие сердечнососудистой, дыхательной, мышечной системы.

Практическая часть- 1 часа:

- 1.«Измерение скорости кровенаполнения капилляров. Влияние мышечной деятельности на скорость движение крови в венах большого круга».
- 2.Измерение артериального давления. Определение уровня физиологического состояния организма.
- 3.Д/З. Измерить изменение скорости кровенаполнения капилляров и ЧСС у курящих родственников до и после курения. Обсуждение.

6.Здоровье, сотворенное руками-5 часов.

Теоретическая часть- 4часов:

- 1.Массаж, самомассаж. История появления, различия в странах мира. Бани.
- 2.Способы локального массажа для повышения иммунитета. Массаж кистей рук, стоп ног, ушных раковин. Точечный массаж.

Практическая часть- 1 час:

- 1.Отработка способов точечного и локального массажа.
- 2.Массаж рук и ушных раковин.
- 3.Массаж стоп.

7.Позвоночник - ключ к здоровью-4 часов.

Теоретическая часть- 3 часов:

- 1.Одна из главных составных здоровья - позвоночник. Строение, возрастные изменения.
- 2.Заболевания опорно-двигательной системы, их причины.
- 3.Профилактика заболеваний.

Практическая часть- 1 часа:

- 1.Основа здорового позвоночника - правильные рациональные движения и физические упражнения (работы Амосова, Брэгга).
2. Ракурс «Египетского рисунка»; упражнения у вертикальной стены).

8.Древние системы сохранения здоровья- 5 часов.

Теоретическая часть- 3 часа:

- 1.Древние цивилизации и их достижения. Египет, Греция, Индия - как основа зарождения медицины. Гермес Трисмегист - жрец - врачеватель.
- 2.Санитарно-гигиенические знания в Древней Греции. Достижения древнегреческих спортсменов. Йога - достижения культуры Индии.
- 3.Доклады и сообщения. Их обсуждения.

Практическая часть- 2 часа:

- 1.Гимнастика фараонов.
- 2.Особенности йоги и восточных систем.

9.Искусство быть собой-8 часов.

Теоретическая часть- 4 часа:

- 1.Расслабления - основа душевного равновесия.
- 2.Аутотренинг. Упражнения на релаксацию.
- 3.Внимание, его значение. Внимание как основа памяти.

Практическая часть- 1 час:

- 1.Упражнения по тренировке внимания.
- 2.Способы тренировки памяти.

10.Как продлить годы жизни-3 часа.

Теоретическая часть- 2 часа:

- 1.Подготовка докладов по книгам: Дж. Гласс «Жить до 180 лет», П. Кэлдера «Око возрождения», Сэйджа «Жить до 111 лет»
- 2.Обсуждение. Выводы.

Практическая часть- 1 час:

- 1.Упражнения Дж. Глас.
2. Упражнения «Тибетской гимнастики».
3. Упражнения Сэйджа.

11.Искусство быть здоровым-4 часа.

Теоретическая часть- 2 часа:

- 1.Рефераты и сообщения по ст. Галицкого «Парная и сауна».
- 2.Обсуждение ст. Котлярова и Скрипалева «Распрощаемся с простудой» и «На грани удовольствия».
- 3.Красота - что это такое? (высшая целесообразность).

4. Уметь владеть собой.

Практическая часть- 2 часа:

1. Составление индивидуальных комплексов упражнений.
2. Определение уровня физиологического состояния.

12. Грация и сила- 4 часа.

Теоретическая часть- 2 часа:

1. Сила в наше время - способ адаптации при жизни рядом со стрессами.
2. Грациозная сила - основа красоты человека и его движений.
3. Сообщение учащихся: «Основные виды спорта и их требования к человеку».

Практическая часть- 2 часа:

1. Основные упражнения для развития мышц человеческого тела.
2. Условия совершенствования движений.

13. Господин тело-7 часов.

Теоретическая часть- 4 часа:

1. Совокупность всех систем органов. Как мы устроены.
2. Эмоции, их значение и необходимость.

Практическая часть- 3 часа:

1. Дыхание как способ управления собой.
2. Движение как способ управления собой.

14. Семья спортивная-4 часа.

Теоретическая часть- 2 часа:

1. Семейная физкультура. Особенности проведения занятий.
2. Гигиена спортивной семьи.
3. Семья в походе. Ориентирование. Разведение костра, приготовление пищи, спортивные игры.
4. Самоконтроль обязателен для всех.

Практическая часть- 2 часа:

1. Комнатная гимнастика.
2. Ориентирование. Разведение костра, приготовление пищи, спортивные игры.

15. Мода и здоровье-5 часов.

Теоретическая часть- 4 часа:

1. Мода, как ее понять? Основные направления.
2. Требования, предъявляемые к одежде и обуви. Традиции населения.
3. Когда мода - враг здоровья.

Практическая часть- 1 час:

1. «Анализ современной одежды школьника. Гигиена одежды».
2. Сезонная одежда.

16. Главные органы общения-5 часов.

Теоретическая часть- 3 часа:

1. Глаза как орган общения. Гигиена зрения. Заболевания.
2. Слух. Гигиена слуха. Заболевания.
3. Обоняние, осязание. Вкус.

Практическая часть- 2 часа:

1. «Особенности зрительного восприятия».
2. «Особенности слухового восприятия. Чувствительность кожных рецепторов».

18.Телесная гармоничность-4 часов.

Теоретическая часть- 2 часа:

- 1.Кожа и уход за ней. Средства ухода.
- 2.Волосы, губы, ногти. Уход и гигиена.
- 3.Выполнение рефератов, сообщения об уходе за кожей, зубами, ногтями.
- 4.Современные рекламируемые средства. Косметическая информация. Вред неправильного использования косметических средств.

Практическая часть-2 часа:

- 1.Выполнение рефератов, сообщения об уходе за кожей, зубами, ногтями.
- 2.Косметика и ее использование.

19.Прерывы скелета-5 часов.

Теоретическая часть- 4 часоа:

- 1.Суставы, особенности строения; типы суставов.
- 2.Основные заболевания. Причины заболеваний.

Практическая часть- 1 часа:

1. «Определение гибкости позвоночника и суставов».
2. «Способы развития гибкости».
- 3.«Определение наличия плоскостопия», «Определение быстроты реакции человека».

20.Воспроизводства для...-4 часа.

Теоретическая часть- 4 часа:

- 1.Строение половых органов человека.
- 2.Особенности размножения.
- 3.Гигиена юноши и девушки.

21.Человек есть то, что он ест-5 часов.

Теоретическая часть- 4 часов:

- 1.Как правильно питаться. Требования, предъявляемые к пище.
- 2.Гигиена питания. Режим. Сбалансированность веществ в пище.
- 3.Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Практическая часть- 1 часа:

- 1.«Составление рациона питания».
- 2.«Определение качества молока, обнаружение микроорганизмов»; «Определение доброкачественности мяса»; «Определение пригодности воды».

22.Закаливание-6 часов.

Теоретическая часть- 4 часа:

- 1.Закаливание как метод сохранения здоровья. Особенности в разных странах и различных климатических условиях.
- 2.Способы закаливания: солнцем, воздухом, водой, горячей водой. Баня как способ закаливания.

Практическая часть- 2 часа:

Пробы на закаленность:

- 1) Температурное.
- 1) Баночное.
- 1) Пульсовое.

23. Курение - в чем его вред- 6 часов.

Теоретическая часть- 4 часа:

1. История появления курения. Табак как наркотик. История курения в Европе и на Руси.

2. Вред курения, причины курения у детей. Этапы наркомании. Борьба с курением.

Практическая часть- 2 часа:

Просмотр диа- и кинофильмов о вреде курения.

24. Гигиена дыхания-5 часов.

Теоретическая часть- 4 часа:

1. Значение дыхания. Строение органов дыхания. Влияние на состояние здоровья. Изменения при различной деятельности, взаимодействия с мышечной и сердечной деятельностью.

2. Различные дыхательные системы (йогов, парадоксальная, вьетнамская). Правила тренировки.

3. Дыхание в движении.

Практическая часть- 1 час:

1. Отработка дыхательных упражнений.

2. Частота дыхательных движений в различных условиях.

25. Наркомания, алкоголизм - кошмар будущего. ПАВ.- 5 часов.

Теоретическая часть- 6 часов:

1. Токсические вещества. Их влияние на человека.

2. Стадии развития наркомании. Способы принуждения.

3. Способы отказа от приема ПАВ.

4. Алкоголизм. Его последствия и формирование.

СПИД- чума XXI века- 4 часа.

теоретическая часть- 4 часа:

1. Взаимоотношения между юношами и девушками. СПИД. Заболевания, передающиеся половым путем.

2. Культура взаимоотношений между полами.

2) **Синдром хронической усталости, его профилактика-4 часа.**

Теоретическая часть- 2 часа:

1. Работоспособность умственная и физическая.

2. Отдых, активный отдых, чередования деятельности движений и ритма на возможные усталости.

Практическая часть- 2 часа:

1. Восстановление умственной работоспособности.

2. Восстановление физической работоспособности.

3. Антистрессовые действия.

28. Правила здорового образа жизни-4 часа.

Теоретическая часть- 3 часа:

1. Правила здорового образа жизни.

Практическая часть- 1 час:

1. **Анкетирование:** «Состояние твоего здоровья».

Содержание программы 2 года обучения.

Цель: формирование базовых знаний, адаптация к современным условиям жизни.

Задачи:

Обучающие:

- обучить понятиям бытовой травматизм;
- обучить знаниям инфекционных заболеваний и их профилактике;

Развивающие:

- формировать позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Воспитательные:

- формировать желание вести здоровый образ жизни;
- воспитывать трудолюбие, ответственность;
- формировать мотивацию учения, ориентированную на познание своего здоровья, умение применять знания;
- развивать потребность в достижении успехов, умение оценивать результаты собственной деятельности в соответствии с принятыми нормами.

Учебный план 2 года обучения.

№	Название разделов, модулей	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктажи по технике безопасности. Режим дня и питание учащихся.	6	2	8	Опрос.
2	Личная гигиена.	8	2	10	
3	Движение - это красота и здоровье.	12	10	22	
4	Гигиена трудовой деятельности.	8	2	10	
5	Влияние рационального питания на здоровье человека.				
6	Инфекционные заболевания.	8	-	8	Анкетирование
7	Пагубные пристрастия (о курении)	8	9	14	
8	Венерические заболевания и СПИД.	6	-	6	
9	Пагубные пристрастия (об алкоголе).	4	2	6	
10	Слагаемые здоровья.	4	2	6	
11	Вредные влияния на желудочно-кишечный тракт человека	4	2	6	

12	Первая мед. помощь при различных видах травм.	10	4	14	
13	Основы профилактики неинфекционных заболеваний	8	6	14	
14	Это должна знать каждая девушка	6	-	6	
15	Это должен знать каждый юноша	6	-	6	
16	Режим дня, учебы, отдыха	10	6	16	
17	Пагубные пристрастия (о наркотиках и токсикомании).	6	2	8	Проектная работа
18	Психическая уравновешенность и ее значение для здоровья.	6	4	10	
19	Предупреждение травм и несчастных случаев.	6	4	10	
20	Тайны косметики и гигиена кожи,	2	2	4	
21	Общественная гигиена и охрана окружающей среды.	8	2	10	
22	Главные органы общения людей.	6	4	10	
23	Грация и сила.	4	4	8	
24	Долгожителство.	4	-	4	
	Итого объём программы:	152	64	216	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Режим дня и питание учащихся- 8 часов.

Теоретическая часть- 6 часов:

1. Режим дня и его значение для здоровья и успешной учебы. Составление расписания дня, нормы времени на разные виды деятельности.
2. Значение утренней зарядки для здоровья, сведения о необходимых для нее условиях.
3. Активный отдых после занятий, обязательное пребывание на свежем воздухе. Его виды.

Практическая часть- 2 часа:

1. Условия приготовления уроков.
2. Гигиенические требования к проведению сна, его продолжительность.
3. Режим питания. Правила приема пищи и поведения за столом

2. Личная гигиена- 10 часов:

Теоретическая часть- 8 часов:

1. Понятие о личной гигиене, ее значение для сохранения здоровья.
2. Профилактика простудных заболеваний, гриппа, дизентерии, педикулеза, кариеса, отравлений, укрепление иммунитета.
2. Основные принципы ухода за телом-чистота, регулярность и

индивидуальность.

3. Основные знания по гигиене тела.

Практическая часть- 2 часа:

1. Уход за полостью рта.
2. Уход за руками.
3. Уход за волосами (стрижка, мытье, прическа).
4. Уход за телом (мытьё, смена белья).
5. Пользование постельным бельем.
6. Пользование посудой.

3. Движение-это красота и здоровье- 22 часов.

Теоретическая часть- 12 часов:

1. Физическая культура и ее влияние на здоровье человека.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение для ускорения перехода от сна к бодрствованию, установлению оптимального уровня ведущих физических систем. Влияние утренней гимнастики на развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы, увеличение жизненной емкости легких, улучшение обмена веществ. Влияние зарядки на развитие отдельных групп мышц и всей мышечной системы, гибкость позвоночника и подвижность суставов, формирование правильной осанки.
3. Воспитание правильной осанки, физиологические механизмы ее формирования. Признаки осанки: подтянутость, прямое положение головы, развернутые плечи, втянутый живот, S-образный позвоночник. Понятия о нарушениях осанки: кифоз, лордоз, сколиоз, круглая или плоская спина.
4. Плоскостопие.
5. Двигательный режим. Спортивные тренировки, общая и специальная физическая подготовка.

Влияние тренировок на организм человека. Развитие костномышечной системы, физико-химические изменения в мышцах, совершенствование их функциональных возможностей, увеличение количества капилляров, мышечных волокон, увеличение силы мышц и их выносливости.

Практическая часть- 10 часов:

1. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.
2. Воспитание правильной осанки.
3. Развитие отдельных групп мышц и всей мышечной системы, гибкости позвоночника и подвижности суставов.
4. **Гигиена трудовой деятельности-10 часов.**

Теоретическая часть- 8 часов:

1. Роль физического труда и трудовых навыков в гармоничном развитии организма. Возрастные особенности и нормы физической нагрузки. Оптимальные возрастные границы формирования трудовых навыков у подростков.
2. Физиологические особенности влияния внешней среды на работоспособность, утомляемость при физических нагрузках.
3. Теплоотдача при нагрузке и ее связь с температурой воздуха.
4. Влияние производства на влажность, запыленность, температуру и содержание CO₂

Практическая часть- 2 часа:

1. Организация режима труда и отдыха и его значение для поддержания высокой работоспособности.

5. Влияние рационального питания на здоровье человека-10 часов.

Теоретическая часть- 6 часов:

1. Рациональное питание и его значение для роста, развития, состояния здоровья учащихся, повышения его работоспособности и успеваемости.

2. Основные принципы рационального питания:

-соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам школьников. Необходимость калорийного питания при физических нагрузках.

-сбалансированность рациона питания по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам), витаминам и мин. солям соответственно возрасту, полу, учебной нагрузке школьника. 3. Суточный набор продуктов. Проектная работа.

-вред одностороннего питания и еды всухомятку, отрицательное влияние избытка поваренной соли.

Значение диетического питания для детей с заболеваниями.

Практическая часть- 4 часа:

1. Режим питания. Правила приема пищи. Процесс пищеварения.

2. Значение приема пищи в определенное время для качественного усвоения пищи. Питьевой режим.

3. Значение сырых овощей и фруктов для правильного пищеварения.

6. Инфекционные заболевания-8 часов.

Теоретическая часть- 8 часов:

1. Понятия об инфекционных заболеваниях. Причины возникновения.

2. Механизм передачи инфекции и инкубационный период. Виды инфекционных заболеваний.

Понятие о бактериологическом поражении.

3. Профилактика инфекционных заболеваний. Экстренная и специальная профилактика.

4. Общие правила профилактики. Иммуитет. Прививки и их значение. Карантин.

7. Пагубные пристрастия (о курении)-14 часов.

Теоретическая часть- 8 часов:

1. Социально-медицинские аспекты пагубных пристрастий - курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Курение, его влияние на здоровье. Проблема омоложения курения.

2. Компоненты табачного дыма и их влияние на организм. Изменения в организме при курении. Влияние курения на внешность(кожу, цвет зубов, ногти). Пассивное курение и его вред.

3. Курение и умственная работоспособность. Курение как причина бесплодия у женщин и его влияние на потомство.

4. Формирование активной жизненной позиции без алкоголя, табака и наркотиков.

5. Врачебная помощь желающим бросить курить. Законодательные меры по ограничению курения в России и за рубежом.

Практическая часть- 6 часов:

8. Венерические заболевания и СПИД.-6 часов.

- 1.Венерические заболевания и причины их распространения. Факторы риска. Симптомы заболеваний. СПИД и его особенности.
2. Профилактика венерических заболеваний и СПИДа.
3. Медицинские и социальные последствия распространения этих заболеваний.
4. Уголовная ответственность за распространение венерических заболеваний, заражение вирусом СПИДа.

9. Пагубные пристрастия (об алкоголе).-6 часов.

Теоретическая часть- 4 часа:

1. Социально-медицинские аспекты пагубных пристрастий-курения, употребления алкоголя и наркотиков.
2. Общие понятия об алкоголе. Влияние на организм человека. Особый вред для растущего организма.
3. Действие на внутренние органы и системы. Вред однократного приема. Влияние на учебную деятельность. Проектная работа.
4. Алкоголь и семья. Влияние алкоголя на потомство. Социальный, психологический и медицинский ущерб, наносимый алкоголем обществу. Алкоголь как причина юношеской преступности.
5. Формирование активной жизненной позиции без алкоголя, табака и наркотиков.
6. Врачебная помощь желающим бросить пить.

Практическая часть- 2 часа:

1. Способы отказа от приема алкоголя.

10. Слагаемые здоровья.-6 часов.

Теоретическая часть- 4 часа:

1. Закаливание. Физиологические основы закаливания. Приспособление организма к воздействию факторов внешней среды.
2. Действие водных и воздушных процедур на кожные покровы человека. Совершенствование системы терморегуляции (сужение и расширение сосудов, теплообразование и теплоотдача). Водные процедуры и воздушные ванны. Комплексность воздействия.
3. Действие солнечных лучей на организм человека. Влияние инфракрасных и ультрафиолетовых лучей, ускорение обменных процессов в клетках под их влиянием. Загар, его польза и вред. Последствия избытка солнечной радиации: ожоги, обострения болезней, заболевания глаз.

Практическая часть- 2 часа:

Пробы на закаленность:

- 2) Температурное.
- 2) Баночное.
- 2) Пульсовое.

11. Вредные влияния на желудочно-кишечный тракт человека.-6 часов.

Теоретическая часть-4 часов:

1. Зависимость здоровья от правильного питания, личной гигиены и правил приема пищи.

2. Вред употребления недоброкачественных продуктов. Пищевые отравления. Правила хранения недоброкачественных продуктов.
3. Паразитарные заболевания.
4. Влияние курения и спиртных напитков на пищеварение. Их роль в возникновении острых и хронических заболеваний желудка.
5. Барьерная роль печени. Влияние частого употребления алкоголя на ее функции (перерождение ткани, цирроз печени).
6. Избежание вредных влияний на желудочно-кишечный тракт зависит только от человека.

Практическая часть- 2 часа:

1. Составление рациона питания.

12. Первая мед. помощь при различных видах травм.-14 часов.

Теоретическая часть-10 часов:

1. Основные сведения о травмах: колотые и резаные раны, кровотечения, ушибы головы и позвоночника, открытые закрытые переломы, ожоги щелочью и кислотой, отравления.
2. Понятия об асептике и антисептике. Способы и средства обработки ран, предупреждение их загрязнений. Способы перевязки ран конечностей, груди, живота, головы. Кровотечения и способы их остановки.
3. Ушибы и их классификация. Гематомы. Опасность и возможные последствия ушибов головы, позвоночника, грудной клетки, живота. Оказание первой помощи при ушибах.
4. Ожоги щелочью и кислотами и их последствия. Первая помощь при таких ожогах.
5. Отравления препаратами бытовой химии и их последствия.
6. Утопления. Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание.
7. Понятие о шоке. Признаки жизни, признаки смерти. Непрямой массаж сердца.

Практическая часть- 4 часа:

Оказание первой помощи при отравлениях, ожогах, утоплении, ушибах и ранениях.

13. Основы профилактики неинфекционных заболеваний.-14 часов.

Теоретическая часть-8 часов:

1. Здоровье человека и его критерии. Признаки нездоровья.
2. Зависимость здоровья от биологических, природных и социально-экономических факторов.
3. Пути достижения высокого уровня здоровья- двигательная активность, закаливание, рациональный режим труда и отдыха, сбалансированное питание, здоровый образ жизни
Болезни, приобретенные при нарушении здорового образа жизни.

Практическая часть- 6 часов:

1. Способы повышения иммунитета в домашних условиях.

14. Это должна знать каждая девушка.-6 часов.

Теоретическая часть-6 часов:

1. Половое воспитание и его роль в гармоничном развитии личности.
2. Биологические аспекты полового созревания девушки: рост тела и изменение пропорций, функциональные изменения и морфологические изменения

различных органов и систем, гормональная регуляция и половая зрелость. Биологическое и социальное созревание, их нарушения.

3. Сексуальность и партнерство. Юношеская гиперсексуальность. Приобретение половых ролей в период полового созревания.

4. О воздержании. Вред добрачной интимной жизни. Нарушение менструальной функции. Воспалительные заболевания половых органов. Морально-этические и юридические стороны добрачных половых отношений.

5. Причины гинекологических заболеваний и их профилактика.

6. Контрацепция: средства и методы; положительные и отрицательные стороны.

15. Это должен знать каждый юноша.-6 часов.

Теоретическая часть-6 часов:

1. Половое воспитание и его роль в гармоничном развитии личности.

2. Биологические аспекты полового созревания юноши: рост тела и изменение пропорций, функциональные изменения и морфологические изменения различных органов и систем, гормональная регуляция и половая зрелость. Биологическое и социальное созревание, их нарушения.

3. Воздержание. Его влияние на половую активность. Поллюции и эрекции. Приспособление к физическим изменениям. Сперматогенез. Влияние курения и употребления спиртных напитков на развитие сперматозоидов. Юношеская гиперсексуальность. Онанизм. Психологические проблемы подростков.

4. Сексуальность и партнерство. Приобретение половых ролей в период полового созревания. Добрачные половые отношения, их социальные и медицинские последствия. Ответственность мужчин перед женщинами.

5. Краткие сведения об анатомо-физиологических особенностях женщин. Зачатие, развитие плода, беременность. Вред аборта.

6. Гигиена в период полового созревания. Сведения о противозачаточных средствах.

16. Режим дня, учебы, отдыха.-16 часов.

Теоретическая часть-10 часов:

1. Режим дня и его зависимость от физиологических особенностей жизни человека. Принципы его организации. Влияние режима на работоспособность и состояние здоровья человека.

2. Принципы гигиенической организации умственного труда.

3. Динамика умственной работоспособности человека в течение дня, недели, года. Значение рациональной организации труда и отдыха для предупреждения переутомления.

4. Физиологическая сущность утомления, его профилактика, симптомы.

5. Организация труда и отдыха во время экзаменов. Вред занятий в позднее вечернее и ночное время.

6. Зависимость функционирования органов и систем от состояния Ц.Н.С. Чередование умственной и физической деятельности - необходимое условие защиты Ц.Н.С. от переутомления. Рациональные виды отдыха.

7. Гигиена сна. Значение сна для организма. Физиологическая природа сна, его продолжительность.

Практическая часть- 6 часов:

1. Составление режима дня.

2. Организация умственного труда

3. Организация отдыха Рациональные виды отдыха.

17. Пагубные пристрастия (о наркотиках и токсикомании)-8 часов.

Теоретическая часть-6 часов:

1. Наркомания и токсикомания как актуальная медико-социальная проблема.

2. Понятие о наркомании и токсикомании. Механизм влияния наркотиков на человека. Вред однократного приема наркотиков. Медико-социальные последствия употребления наркотиков. Наркомания и СПИД.

3. Влияние наркотиков на сексуальную и детородную функцию, на потомство.

4. Борьба с наркоманией.

Практическая часть- 2 часа:

Способы отказа от приема наркотических веществ.

18. Психическая уравновешенность и ее значение для здоровья.-10 часов.

Теоретическая часть-6 часов:

1. Здоровье физическое и здоровье психическое. Особенности личности в раннем юношеском возрасте.

2. Факторы, разрушающие психическое здоровье. Психоневрологические болезни. Нормы поведения и их значение для охраны здоровья. Умение управлять чувствами.

3. Психическая уравновешенность-залог семейного счастья и успешной трудовой деятельности.

Практическая часть- 4 часа:

1. Умение управлять собой.

2. Нормы поведения в обществе.

19. Предупреждение травм и несчастных случаев.-10 часов.

Теоретическая часть-6 часов:

1. Взаимодействие человека с окружающей средой. Опасности в повседневной жизни. Сигналы: 01,02,03,04. Бытовой травматизм.

2. Дорожно-транспортные происшествия. Выполнение правил дорожного движения для сохранения жизни и здоровья. Сигналы светофора и регулировщика, дорожные знаки: предупреждающие, предписывающие, запрещающие и указательные.

3. Меры безопасности при пользовании водными преградами. Правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах.

4. Особенности повседневного жилища. Его опасности: лифт, газ, вода, электричество, бытовая химия

Практическая часть- 4 часа:

Способы предупреждения несчастных случаев.

20. Тайны косметики и гигиена кожи, волос.-4 часа.

Теоретическая часть-2 часа:

Понятие о косметике. Возрастная косметика. Правила ухода за кожей лица, рук, тела.

Практическая часть- 2 часа:

Рекомендации по применению парфюмерной и косметической продукции.

21. Общественная гигиена и охрана окружающей среды.-10 часов.

Теоретическая часть-8 часов:

1.Здоровье и окружающая среда. Гигиенические требования к факторам окружающей среды. Значение их соблюдения для сохранения укрепления здоровья.

2.Природа и здоровье человека. Питьевая вода и охрана источников водоснабжения.

3.Охрана и рациональное использование лесных ресурсов. Значение лесов. Правила поведения туристов в лесу.

4.Медицинские аспекты экологии.

Практическая часть- 2 часа:

Правила поведения человека в лесу и в населенном пункте.

22. Главные органы общения людей.-10 часов.

Теоретическая часть-6 часов:

Характеристика чувствительных анализаторов человека.

Практическая часть- 4 часа:

Особенности восприятия человека.

23. Грация и сила.-8 часов.

Теоретическая часть-4 часа:

Значение физического развития для современного человека.

Практическая часть- 4 часа:

1.Способы развития главных групп мышц.

2.Особенности развития силы, гибкости, быстроты, ловкости.

24. Долгожительство.-4 часов.

Теоретическая часть-4 часов:

Как жить долго и качественно (изучение опыта долгожителей).

Планируемые результаты по годам обучения.

Первый год обучения.

Предметные: будут знать как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей и о том, как следует питаться, о пользе сна и о правилах поведения в школе и дома, о вреде курения и о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Метапредметные: научиться правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Личностные: будет сформирована потребность к здоровому образу жизни, умению вести себя в обществе, мотивация к дальнейшему познанию, желание заниматься спортом, сформирована потребность в достижении успеха, оцениванию результатов собственной деятельности в соответствии с принятыми нормами.

Второй год обучения.

Предметные: будут знать о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как организм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

Метапредметные: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.

Личностные: будет сформирована потребность к здоровому образу жизни, умению вести себя в обществе, мотивация к дальнейшему познанию, желание заниматься спортом, сформирована потребность в достижении успеха, оцениванию результатов собственной деятельности в соответствии с принятыми нормами.

Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.

Организационно-педагогические основы обучения.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут	45 минут
Промежуточная аттестация	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря
Итоговая аттестация	май	май

Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Зимние каникулы (праздничные дни)	01.01 – 08. 01	
Летние каникулы	С 1 июня	
Летний профильный лагерь	С 01 – 25 июня	

Условия реализации программы

Занятия проводятся в оборудованном светлом хорошо проветриваемом кабинете, освещение дневное и искусственное. Помещение с центральным отоплением, с раковиной для мытья рук. Каждый ребёнок работает за отдельной партой в паре или один.

1. Информационное обеспечение - мультимедийный проектор, экран, ноутбук, колонки, магнитола.
2. наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии.

Формы контроля/ аттестация.

Анкетирование, викторины, проведение промежуточных и итоговых зачётов, интерактивные игры, опрос, проектные работы.

Оценка знаний и умений по уровням:

Высокий уровень – 5 баллов.

- четкое изложение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися;
- учитывается оригинальность ответа, умение применять не стандартный метод решения задачи.
 - практические работы выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

Средний уровень – 4 балла.

- знания излагаются в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися;
- не полное определение понятий, небольшие неточности в выводах;
- практические работы выполняет самостоятельно, но не применяет полученные знания.

Допустимый уровень – 3 балла.

- изложение полученных знаний не полное;
- допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления;

Реализация программы позволит учащимся овладеть знаниями, позволяющими избегать употребления токсических веществ; овладеть способами оказания первой помощи; осознанно соблюдать правила личной гигиены; усвоить способы борьбы со стрессом; выработать навыки правильного поведения и адекватной реакции на действия окружающих.

**Оценочные материалы по годам обучения:
Первый год обучения**

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1	Артерии, вены. Капилляры.	Зачет	<p>Высокий уровень - 5 баллов Владеет специальной терминологией</p> <p>Средний уровень- 4 балла. Допускает незначительные ошибки.</p> <p>Допустимый уровень – 3 балла. Отвечает на вопросы с помощью педагога</p>	Бальная система оценивания	Текущий
2	Измерение артериального давления	Практическая работа	<p>Высокий уровень-5 баллов. Умение организовать рабочее место, умение обращаться с прибором, точное определение давления.</p> <p>Средний уровень- 4 балла. Допускает не большие не точности при определении давления.</p> <p>Допустимый уровень – 3 балла</p>		Промежуточный

			Измеряет артериальное давление с помощью педагога.		
3	Экология и здоровье.	Проектная работа Защита проектной работы.	Высокий уровень- 5 баллов Владение специальным оборудованием, раскрытие темы проекта, правильно поставлены цель и задачи, социальное значение проекта. Средний уровень-4 балла. Проект соответствует теме. Незначительное отклонение в последовательности проекта. Допустимый уровень-3 балла. Работа выполнена не аккуратно, допущены ошибки в терминах.	Бальная система оценивания	Итоговый

Второй год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1	Инфекционные заболевания. Перечислить виды заболеваний и	Анкетирование (10 вопросов по теме)	Высокий уровень- 5 баллов. Правильно отвечают на вопросы анкеты,	Бальная система оценивания	Текущий

	причины их возникновения .		<p>владеют терминами. Аккуратно и четко прописывают ответы.</p> <p>Средний уровень-4 балла.</p> <p>Допускают 1-2 ошибки. Владеют теоретическими знаниями.</p> <p>Допустимый уровень-3 балла.</p> <p>Не аккуратно выполнена работа, допущены 2-3 ошибки в поставленных вопросах. Не уложились по времени.</p>		
2	<p>Мир без наркотиков. Тема актуальная для подростков.</p>	<p>Проектная работа Защита</p>	<p>Высокий уровень- 5 баллов.</p> <p>Умение организовать свою работу, грамотно осветили тему проекта, использовали в работе наглядный материал, владеют терминами, соблюдена последовательность проектной работы, умение использовать литературу.</p> <p>Средний уровень-4 балла.</p> <p>В проектной работе допущены</p>	<p>Бальная система оценивания</p>	<p>Промежуточный</p>

			незначительные ошибки и неточности Допустимый уровень-3 балла. Не аккуратно выполнена работа, путаница в терминологии.		
3	1). Влияние экологии на человека. 2. Значение лесов.	Рефератная работа	Высокий уровень- 5 баллов. Умение аккуратно выполнять работу, владение специальной терминологией, тема полностью раскрыта, актуально поставлены и раскрыты вопросы. Средний уровень- 4 балла. Допущены небольшие ошибки, тема раскрыта, работа выполнена аккуратно. Допустимый уровень-3 балла. Тема не полностью раскрыта, не аккуратно выполнена работа	Бальная система оценивания	Итоговый

Методические материалы.

Принципы, методы, формы обучения

Программа построена на следующих принципах обучения:

- принцип добровольности, гуманизма, общечеловеческих ценностей, свободного развития личности, самооценности ребёнка, создание благоприятной атмосферы для личностного и профессионального развития учащегося («ситуация успеха», «развивающее обучение»);

- принцип доступности обучения и посильности труда;
- принцип индивидуально – личностной ориентации развития творческой инициативы детей;
- учет возрастных возможностей и задатков учащихся;
- чередование различных видов и форм занятий;
- принцип креативности: развитие творческих способностей учащихся, применение методов формирования умений и применение знаний в новых условиях;
- принцип научности;
- принцип связи теории и практики, связи обучения с жизнью;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- адаптация к современным условиям жизни общества с учетом культурных традиций родного края.

Для организации учебного процесса используется ряд методов обучения:

1). *по способу подачи материала:*

- словесный (объяснение, беседа, рассказ, инструктаж);
- наглядный (показ, экспозиция выставочного материала, презентация);
- практический (выполнение работ с применением полученных знаний);

2). *по характеру деятельности учащегося:*

- объяснительно – иллюстрированный;
- репродуктивный;
- проблемный;
- проектный.

В процессе творческо–познавательной деятельности учащиеся изучают, систематизируют и самостоятельно используют полученные знания, разрабатывают самостоятельные продукты, такие как записи в тетради, опорные конспекты, обработанные на компьютере фотографии, портфолио, творческие проекты, выставки.

Формы организации педагогической деятельности

- индивидуальная работа;
- групповая работа;
- консультативная работа;
- разработка проектов;
- творческая мастерская;
- экскурсия.

В основу разработки программы использованы технологии, ориентированные на формирование общекультурных ценностей учащихся:

- технология развивающего обучения;
- личностно – ориентированная;
- проектная;
- интерактивная.

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие.

Используется принцип дифференцированного и индивидуального подхода обучения с учётом интересов учащихся. Программа построена по принципу «спирали»: изучение новой темы начинается с повторения пройденного материала и постепенного усложнения

В освоении программы используются следующие принципы:

1. Принцип доступности обучения предполагает соответствие учебного материала по возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности детей.
2. Принцип систематичности и последовательности. Учебный материал опирается на ранее усвоенный и создаёт прочную базу для последующего обучения.
3. Принцип наглядности. Наглядность обогащает круг представлений ребят, организует их внимание, развивает мышление, наблюдательность.
4. Принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания через содержание, методы и организацию обучения. На каждом занятии решаются конкретные воспитательные задачи.

Список литературы.

Литература для педагога:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
 2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
 3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
 4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
 5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
 6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
 7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
 8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
 9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
 10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
 11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
- Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - _Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
12. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976

Приложение 1**Календарный учебный график 1 года обучения**

№	Тема занятия	Кол-во час.	Дата проведения занятия	Дата проведения занятия (факт)
Сентябрь				
1	Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности. История гигиены.	2	01.09. 2020г	
2	Гигиена в Древней Руси.	2	03.09.2020г	
3	Гигиена в летнее время. Методы гигиены	2	07.09.2020г	
4	Формула совершенства. Типы сложения человека.	2	09.09.2020	
5	Каноны древнегреческой, древнеегипетской красоты. «Квадрат древних».	2	14.09.2020г.	
6	Грация – красота движения. Практика.	2	16.09.2020г	
7	Древнегреческая палестра – школа движений.	2	21.09.2020	
8	Фигура, грация осанка – красота тела.	2	23.09.2020г	
Октябрь				
1	Правильно сесть, наклонится... Практика	2	01.10.2020г	
2	Осанка здорового позвоночника. Практика.	2	05.10.2020г	
3	Сердце – главный двигатель в человеке.	2	07.10.2020г	
4	Кровеносные сосуды.	2	12.10.2020г	
5	Изучение строения сердечной мышцы под микроскопом.	2	14.10.20г.	

	Практическая работа.			
6	Работоспособность сердца при различной нагрузке. Выполнение упражнений. Практика.	2	19.10.20г.	
7	Артерии. Вены, капилляры. Их строение.	2	21.10.20г.	
8	Взаимодействие сосудистой и дыхательной системы.	2	26.10.20 г.	
9	Измерение скорости кровенаполнения капилляров. Практика	2	28.10.20г	
Ноябрь				
1	Изменение артериального давления. Практика.	2	02.11.2020г	
2	Изменение давления у курящих родственников. Практика.	2	05.11.20г	
3	Массаж. История и различие в разных странах. Бани.	2	09.11.20г	
4	Способы локального массажа для повышения иммунитета.	2	11.11.20г	
5	Точечный массаж. Отработка. Практика.	2	16.11.20г.	
6	Массаж рук и ушных раковин. Практика	2	18.11.20г	
7	Массаж стоп. Практика.	2	23.11.20г	
8	Строение позвоночника. Возрастные изменения.	2	25.11.20г	
Декабрь				
1	Причины заболевания опорно-двигательной системы.	2	02.12.2020г	
2	Профилактика заболеваний.	2	07.12.20г	
3	Ракурс «Египетского рисунка» упражнения у вертикальной стены.	2	09.12.20г.	
4	Египет, Греция, Индия – как основа зарождения медицины.	2	14.12.20г.	
5	Проектная работа: «Достижение древнегреческих спортсменов».	2	16.12.20г.	
6	Обсуждение проектных работ.	2	21.12. 20г	
7	Гимнастика фараонов. Практика	2	23.12.20г.	
8	Аутотренинг. Упражнения на релаксацию.	2	28.12. 20г	
9	Внимание как основа памяти.	2	30.12.20г	
Январь				
1	Упражнения по тренировке внимания. Практика	2	11.01.2021г.	

2	Подготовка докладов. Самостоятельная работа с литературой.	2	13.01.21г	
3	Обсуждение. Выводы. Анализ.	2	18.01.21 г.	
4	Упражнения «Тибетской гимнастики»	2	20.01.21г.	
5	Рефератная работа: «Парная баня и сауна». Работа с литературой.	2	22.01.21г	
6	Составление индивидуальных комплексов упражнений. Практика.	2	25.01.21г.	
7	Грация и сила – основа красоты человека	2	27.01.21г.	
8	Основные упражнения для развития мышц.	2	29.01.21г.	
Февраль				
1	Как мы устроены.	2	01.02.21г	
2	Эмоции и их значение.	2	03.02.21 г.	
3	Движение как способ управления собой. Практика	2	08.02.21 г.	
4	Гигиена, физкультура семьи. Семья в походе. Соблюдение правил.	2	10.02.21 г.	
5	Практическое занятие на ориентирование.	2	15.02.21 г.	
6	Мода и здоровье. Традиции населения.	2	17.02.21 г.	
7	Обсуждение: «Анализ современной одежды школьника». Практика.	2	22.02. 21г	
8	Органы общения. Слух и зрение их заболевания.	2	24.02.21г.	
Март				
1	Особенности зрительного и слухового восприятия.	2	01.03.21г 03.03.21г	
2	Кожа и уход за ней.	2	10.03.21 г.	
3	Выполнение рефератной работы. Кожа, ногти и зубы.	2	15.03.21г	
4	Суставы – особенности строения.	2	17.03.21 г.	
5	Определение наличия плоскостопия. Практика	2	22.03.21г	
6	Воспроизводство для...	2	24.03.21г	
7	Гигиена юноши и девушки.	2	29.03.21 г.	
8	Режим и гигиена питания.	2	31.03.21 г	
Апрель				
1	Закаливание как метод сохранения здоровья.	2	05.04.21г	

2	Пробы на закалённость. Практика.	2	07.04.21г.	
3	Курение – в чем его вред ?	2	12.04.21г	
4	Просмотр кинофильма о вреде курения. Обсуждение.	2	14.04.21г	
5	Гигиена дыхания.	2	19.04.21г.	
6	Отработка дыхательных упражнений. Практика	2	21.04.21г.	
7	Наркомания, алкоголизм – кошмар будущего.	2	26.04.21 г.	
8	Стадии развития наркомании.	2	28.04.21г	
Май				
1	Алкоголизм и его последствие.	2	03.05.21г	
2	Синдром хронической усталости, его профилактика.	2	05.05.21г	
3	Восстановление физической и умственной усталости.	2	10.05.21г	
4	Правила здорового образа жизни.	2	12.05.21г.	
5	Проектная работа: «Экология и здоровье человека».	2	17.05.21г.	
6	Защита и обсуждение проектной работы.	2	19.05.21г	
7	Техника безопасности в летный период. Походы, пляжи, купание в реках и морях.	2	24.05.21г.	
8	Зачет.	2	26.05.21г.	
9	Итоговое занятие.	2	31.05.21г.	

Календарный учебный график 2 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во час.	Дата проведения занятия	Дата проведения занятия (факт)
Сентябрь				
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Режим питания.	2		
2.	Значение утренней зарядки для здоровья. Активный отдых после занятий.	2		
3	Условия и приготовление уроков. Составление распорядка дня. Практика.	2		
4	Требования к проведению сна , его продолжительность.	2		

5	Понятие о личной гигиене.	2		
6	Профилактика простудных заболеваний. Укрепление иммунитета	2		
7	Принципы ухода за телом- чистота, регулярность.	2		
8	Основные знания по гигиене тела.	2		
9	Рефератная работа: уход за руками, за волосами, за полостью рта	2		
10	Движение – это красота и здоровье.	2		
11	Воспитание правильной осанки.	2		
12	Плоскостопие.	2		
Октябрь				
1	Общая физическая подготовка. Польза для здоровья.	2	.	
2	Составление комплекса утренней гимнастики. Практика.	2		
3	Влияние тренировок на организм.	2		
4	Изменение в мышцах, функциональные возможности.	2		
7	Ваше здоровье в ваших руках. Увеличение силы и выносливости.	2		
8	Воспитание правильной осанки. Упражнения. Практика	2		
9	Развитие отдельных групп мышц.	2		
10	Анализ и самоанализ. Что мы узнали нового?	2		
11	Роль физического труда и трудовых навыков гармоничном развитии организма.	2		
12	Влияние внешней среды на организм человека.	2		
13	Теплоотдача при нагрузке, её связь с температурой воздуха	2	.	
Ноябрь				
1	Влияние вредных веществ (углекислый газ,) на организм	2		
2	Составление графика режима труда. Практика.	2		
3	Влияние питания на организм человека.	2		
4	Основные принципы рационального питания.	2		
5	Успеваемость и работоспособность школьников. Дискуссия.	2		

6	Белки, жиры, углеводы. Проектная работа с литературой.	2	.	
7	Защита проектной работы. Анализ и самоанализ	2		
8	Питьевой режим. Значение сырых овощей и фруктов.	2		
9	Инфекционные заболевания. Понятие об инфекциях.	2	.	
10	Механизм передачи инфекционных заболеваний	2		
11	Понятие о бактериологическом поражении.	2		
12	Прививки и их значение.	2		
Декабрь				
1	Пагубные пристрастия. Курение. Употребление спиртных и спиртосодержащих напитков.	2		
2		2	.	
3	Мир без наркотиков. Проектная работа.	2		
4	Защита Проектов. Дискуссия.	2	.	
5	Влияние табачного дыма на организм других людей.	2		
6	Врачебная помощь желающим бросить курить.	2		
7	Способы отказа от курения.	2		
8	Венерические заболевания. Факторы риска.	2		
9	Медицинские и социальные последствия венерических заболеваний	2		
10	Уголовная ответственность за распространение венерических заболеваний.	2		
11	Пагубное влияние употребления алкоголя и наркотиков	2		
12	Влияние малой дозы алкоголя на учебную деятельность.	2		
Январь				
1	Формирование активной жизненной позиции без алкоголя и табака. Дискуссия	2		
2	Слагаемые здоровья. Закаливание. Отказ от вредных привычек.	2		
3	Последствия солнечной радиации :	2		

	ожоги, обострение болезней, заболевание глаз.			
4	Зависимость здоровья от правильного питания. Составление меню правильного питания на неделю. Практика.	2		
5	Пищевые отравления.	2		
6	Паразитные заболевания. Роль печени.	2		
7	Первая медицинская помощь при различных видах травм.	2		
8	Способы и средства обработки ран.	2		
9	Ушибы и их классификация.	2		
Февраль				
1	Ожоги щелочью и кислотой. Первая доврачебная помощь.	2		
2	Отравления бытовой химией	2		
3	Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание.	2		
4	Понятие о шоке.	2		
5	Это должна знать каждая девушка.	2		
6	Биологическое и социальное созревание, их нарушение	2		
7	Морально-этические и юридические стороны добрачных половых отношений.	2		
8	Это должен знать каждый юноша.	2		
9	Биологические аспекты полового созревания юноши.	2		
10	Ответственность мужчины перед женщиной.	2		
Март				
1	Принципы охраны умственного труда.	2		
2	Динамика умственной работоспособности в течение дня.	2		
3	Утомление и профилактика. Упражнения.	2		
4	Чередование умственной и физической деятельности. Выполнение упражнений	2		
5	Рациональные виды отдыха.	2		
6	Психическая уравновешенность. Особенности личности в раннем юношеском возрасте.	2		

7	Факторы, разрушающие психическое здоровье.	2		
8	Умение управлять чувствами . Психологический Тест	2		
9	Уравновешенность – залог успешной трудовой деятельности	2		
10	Нормы поведения в обществе. Беседа.	2		
11	Предупреждение травм и несчастных случаев.	2		
12	Опасности в повседневной жизни.	2		
13	Дорожно-транспортные происшествия. Просмотр фильма и обсуждение.	2		
Апрель				
1	Сигналы светофора и регулировщика, дорожные знаки. Инструктаж по технике безопасности дорожного движения.	2		
2	Меры безопасности при пользовании водными преградами.	2		
3	Правила купания и меры безопасности.	2		
4	Пользования бытовыми приборами: газ, электричество, бытовая химия.	2		
5	Инструктаж по пожарной безопасности	2		
6	Тайны косметики.	2		
7	Рекомендации по применению косметической продукции.	2		
8	Охрана окружающей среды.	2		
9	Факторы окружающей среды, влияющие на человека.	2		
10	Питьевая вода и охрана источников водоснабжения.	2		
11	Проектная работа. «Значение лесов»	2		
12	Защита проектов. Анализ и самоанализ.	2		
Май				
1	Главные органы общения людей.	2		
2	Характеристика чувствительных анализаторов человека.	2		

3	Особенности восприятия человека.	2		
4	Грация и сила.	2		
5	Значение физического развития для современного человека.	2		
6	Способы развития главных групп мышц Упражнения . Практика.	2		
7	Сила, ловкость, быстрота. Упражнения.	2		
8	Долгожительство. Проектная работа.	2		
9	Защита проектов. Анализ и самоанализ.	2		
10	Зачеты.	2		
11	Техника безопасности в летний период	2		
12	Итоговое занятие	2		