

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

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
Протокол № 2  
от «23» ноября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
педагогическим советом  
Протокол № 2  
«24» ноября 2020 г.  
Директор МАУ ДО «ДДТ»  
\_\_\_\_\_ В.А. Шиповалова

Подписано цифровой подписью:  
Шиповалова Виктория  
Александровна Дата: 2021.01.25  
15:34:13 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная -  
дополнительная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Здоровый образ жизни»**

Срок реализации: 2 года.  
Возраст учащихся: 10-18  
лет.

Составитель: Осипов Михаил  
Борисович, 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 учетом новых требований к программам. Она не копирует другие программы.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для детей среднего и старшего возраста 10 - 18 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.	4	2	6	Опрос.

	История гигиены				
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	
	<b>Итого объём программы:</b>	<b>94</b>	<b>50</b>	<b>144</b>	

### 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. Ракурсы «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 часа:**

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	Долгожительство.	4	-	4	
	<b>Итого объём программы:</b>	<b>152</b>	<b>64</b>	<b>216</b>	

## **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 CO<sub>2</sub>

**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- 2часа:**

1.Способы отказа от приема алкоголя.

### **10. Слагаемые здоровья.-6 часов.**

#### **Теоретическая часть- 4часа:**

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- 2часа:**

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 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- 2часа:**

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 отдыхаю 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.**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>
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**

<b>№</b>	<b>Предмет оценивания</b>	<b>Форма аттестации</b>	<b>критерии</b>	<b>показатели</b>	<b>Виды контроля</b>
1.	Артерии, вены. Капилляры.	Зачет	<b>Высокий уровень - 5 баллов</b> Владеет специальной терминологией <b>Средний уровень- 4</b>	Бальная система оценивания	Текущий

			<p><b>балла.</b> Допускает незначительные ошибки. <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Отвечает на вопросы с помощью педагога</p>		
2	Измерение артериального давления	Практическая работа	<p><b>Высокий уровень-5 баллов.</b> Умение организовать рабочее место, умение обращаться с прибором, точное определение давления. <b>Средний уровень- 4 балла.</b> Допускает не большие не точности при определении давления. <b>Допустимый уровень – 3 балла</b> Измеряет артериальное давление с помощью педагога.</p>		Промежуточный
3	Экология и здоровье.	Проектная работа Защита проектной работы.	<p><b>Высокий уровень- 5 баллов</b> Владение специальным оборудованием, раскрытие темы</p>	Бальная система оценивания	Итоговый

			<p>проекта, правильно поставлены цель и задачи, социальное значение проекта. <b>Средний уровень-4 балла.</b> Проект соответствует теме. Незначительное отклонение в последовательно сти проекта. <b>Допустимый уровень-3 балла.</b> Работа выполнена не аккуратно, допущены ошибки в терминах.</p>		
--	--	--	--	--	--

### Второй год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1	<p>Инфекционные заболевания.</p> <p>Перечислить виды заболевания и причины их возникновения.</p>	<p>Анкетирование (10 вопросов по теме)</p>	<p><b>Высокий уровень- 5 баллов.</b> Правильно отвечают на вопросы анкеты, владеют терминами. Аккуратно и четко прописывают ответы. <b>Средний уровень-4 балла.</b></p>	<p>Бальная система оценивания</p>	<p>Текущий</p>



			<p>Допускают 1-2 ошибки.  Владеют теоретическими знаниями.  <b>Допустимый уровень-3 балла.</b>  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><b>Высокий уровень- 5 баллов.</b>  Умение организовать свою работу, грамотно осветили тему проекта, использовали в работе наглядный материал, владеют терминами, соблюдена последовательность проектной работы, умение использовать литературу.  <b>Средний уровень-4 балла.</b>  В проектной работе допущены незначительные</p>	<p>Бальная система оценивания</p>	<p>Промежуточный</p>

			ошибки и неточности <b>Допустимый уровень-3 балла.</b> Не аккуратно выполнена работа, путаница в терминологии.		
3	1). Влияние экологии на человека. 2. Значение лесов.	Рефератная работа	<b>Высокий уровень- 5 баллов.</b> Умение аккуратно выполнять работу, владение специальной терминологией, тема полностью раскрыта, актуально поставлены и раскрыты вопросы. <b>Средний уровень-4 балла.</b> Допущены небольшие ошибки, тема раскрыта, работа выполнена аккуратно. <b>Допустимый уровень-3 балла.</b> 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;

- лично – 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)
<b>Сентябрь</b>				
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	

<b>Октябрь</b>				
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. Практическая работа.	2	14.10.20г.	
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	
<b>Ноябрь</b>				
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	
<b>Декабрь</b>				
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	2	14.12.20г.	

	зарождения медицины.			
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	
<b>Январь</b>				
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.	
<b>Февраль</b>				
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.	
<b>Март</b>				
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	
<b>Апрель</b>				
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	
<b>Май</b>				
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)
<b>Сентябрь</b>				
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		
<b>Октябрь</b>				
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	.	
<b>Ноябрь</b>				
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		
<b>Декабрь</b>				
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		
<b>Январь</b>				
1	Формирование активной жизненной позиции без алкоголя и табака. Дискуссия	2		
2	Слагаемые здоровья. Закаливание. Отказ от вредных привычек.	2		
3	Последствия солнечной радиации : ожоги, обострение болезней, заболевание глаз.	2		
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		
<b>Февраль</b>				
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 добрых	2		

	половых отношений.			
8	Это должен знать каждый юноша.	2		
9	Биологические аспекты полового созревания юноши.	2		
10	Ответственность мужчины перед женщиной.	2		
<b>Март</b>				
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		
<b>Апрель</b>				
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		
<b>Май</b>				
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		