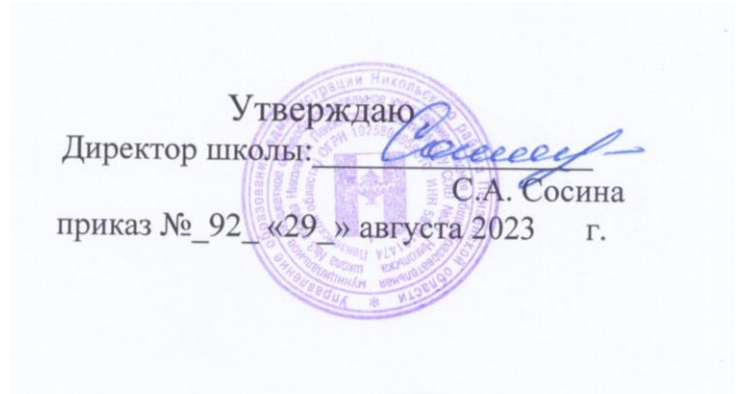


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3
города Никольска Пензенской области.

Принята на педагогическом
совете.
протокол № 1_ от _29.08_20 23 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Час здоровья»
для обучающихся 5-9 класса**

2023-2024_ г.

Пояснительная записка

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, природоведению, технологии.

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
 - формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.
- **Системно - деятельностный подход.**

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Час здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Межпредметные связи программы «Час здоровья»

Предмет	Интеграция с другими науками	Содержание программы
История	История древнего мира.	Олимпийское движение.
Природоведение	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций .

. Планируемые результаты освоения программы «Час здоровья»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

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

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Межпредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

2.1 Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

2.2 Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

2.3 Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

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

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

- **Основные направления содержания программы.**
- **Вводное занятие.** Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.
- **Катание на коньках.** История возникновения и развития конькобежного спорта. Терминология. Правила ухода за коньками. Понятие об общественной и специальной подготовке конькобежцев. Практические занятия на коньках с применением подвижных игр.
- **Лыжная подготовка.** История возникновения и развития лыжного спорта Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- **Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Содержание процесса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник знает и понимает общественную жизнь	школьник ценит общественную жизнь	школьник самостоятельно действует в общественной жизни
Для достижения данного уровня необходимо.		
взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.	взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищённой, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
Форма внеурочная деятельность		
Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах		
Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции		
Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме		

Указание времени, места и форм организации программы.

Программа внеурочной деятельности «**Час здоровья**» предназначен для обучающихся 5 классов, с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 13 лет. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Формы организации внеурочной деятельности «Час здоровья»

Кружок – форма добровольного объединения детей. (Ритмическая гимнастика и уроки здоровья)

Функции:

- ✓ расширение, углубление, компенсация предметных знаний;
- ✓ приобщения детей к разнообразным социокультурным видам деятельности;
- ✓ расширения коммуникативного опыта;
- ✓ организации детского досуга и отдыха.

Форма выражения итога, результата выступление, концерты, фестивали, семинары.

Секция – форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом (баскетбол, катание на коньках (лыжах), легкая атлетика.).

Отличительные признаки :

- ✓ принадлежность содержания деятельности к определенному виду спорта;

- ✓ ориентированность на умения и достижение уровня мастерства в овладении определенным видом спорта;

Принципы организации работы

- ✓ всесторонности
- ✓ сознательности и активности
- ✓ постепенности
- ✓ повторяемости
- ✓ наглядности
- ✓ индивидуализации

Занятия должны носить регулярный характер. Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)
- методы практических упражнений включают в себя две группы:
 - 1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
 - 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Форма выражения итога, результата - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Программа рассчитана на 85 часов , (0,5 ч. в неделю) Срок реализации – 5 лет

Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями,

техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

3. Спортивный инвентарь.

- Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи.
- Комплект для катание на коньках (коньки, защита для колен),ледовый каток. Лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки.)
- Гимнастические коврики.

Тематическое планирование «Час здоровья» - 5 класс (первый год)

№ п/п	Содержание программы	Количество часов
1	Вводные занятия. За здоровый образ жизни.	1
2	Спорт любить – здоровым быть!	9
	Народные игры. Русские народные игры.	1
	Играя, подружись с бегом.	1
	Игры- эстафеты.	1
	Игры с прыжками.	1
	Кто сильнее. Игры – соревнования.	1
	Сюжетные игры.	1
	Зимние забавы.	2
	Спортивные праздники.	1
3	Что нужно знать и уметь, Чтобы никогда не болеть.	6
	Полезные и вредные привычки.	1
	Здоровое питание – отличное настроение.	1
	Лечебная физкультура.	1
	Помоги себе сам.	1
	Праздники на свежем воздухе.	1
	Часы здоровья.	1
	Итоговое занятие	1
4	итого	17

Тематическое планирование «Час здоровья» - 6 класс (второй год)

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий

1.	Вводные занятия. За здоровый образ жизни	1	1	-
2.	Спорт любить — здоровым быть!	9	1	8
	Народные игры. Русские народные игры.	1	-	1
	Играя, подружись с бегом	1	-	1
	Игры – эстафеты	1	-	1
	Игры с прыжками	1	-	1
	Кто сильнее? Игры-соревнования	1	-	1
	Сюжетные игры	1	-	1
	Зимние забавы	2	1	1
	Спортивные праздники	1	-	1
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	6	5	1
	Полезные и вредные привычки	1	1	-
	Здоровое питание – отличное настроение.	1	1	-
	Лечебная физкультура.	1	1	-
	Помоги себе сам	1	1	-
	Праздники	1	-	1
	Часы здоровья	1	1	-
4	Итоговое занятие	1		
	Всего	17		

Тематическое планирование «Час здоровья» - 7класс (третий год)

№п/п	Тема	Колич. часов	Основное содержание занятия
«Питание» (3 часа)			
1	Пища и ее роль в жизнедеятельности человека	1	Объяснить значение роли пищи в жизнедеятельности человека
2	Правила рационального здорового питания	1	Самостоятельно разрабатывать правила рационального здорового питания
3	Исследование «Почему нужен завтрак»	1	Проводить исследование по предложенной тематике. Обобщать информацию и делать вывод о том, почему нужен завтрак

«Физическая активность» (3 часа)			
4	Виды спорта, риски для здоровья неадекватных нагрузок	1	Рассказать о видах спорта . Объяснять риски для здоровья неадекватных нагрузок
5	Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта	1	Побуждать своих товарищей к занятиям различными видами спорта
6	Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»	1	Объяснять значение занятий спортом для физического здоровья подростков
«Режим дня» (4 часа)			
7	Основные компоненты режима дня	1	Уметь составлять рациональный режим дня и отдыха.
8	Навыки планирования своей деятельности в течении недели	1	Разрабатывать рациональный режим дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности.
9	Влияние соблюдения режима дня на самочувствие, здоровье, настроение	1	Выполнять контроль режима активной деятельности и отдыха
10	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	1	Понимать роль времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.
«Профилактика раннего наркотизма» (3 часа)			
11	Этапы развития зависимости от наркотиков	1	Объяснять отрицательное воздействие наркотиков на организм человека
12	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	1	Объяснять отрицательное воздействие психоактивных веществ на организм человека
13	Влияние курения на здоровье человека. Негативные социальные последствия курения	1	Объяснять отрицательное воздействие курения на организм человека
«Гигиена» (4 часа)			
14	Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур	1	Объяснять значение правильного выбора средств гигиены.
15	Правила выбора косметических средств для	1	Объяснять правила выбора

	подростка Возможности косметологии для подростков		косметических средств для подростка
16	Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека	1	Объяснять и понимать негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека
17	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	1	Объяснять основные принципы эргономики Разрабатывать рациональный порядок организации рабочего пространства

Тематическое планирование «Час здоровья» -8 класс (четвертый год)

№п/п	Тема	Колич часов	Основное содержание занятия
«Культура здорового образа жизни» (3 часа)			
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье.	1	Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экологии.
2	Вредные привычки, причины их формирования.	1	Объяснять отрицательное воздействие психоактивных веществ на организм человека
3	Акция “Скажи наркотикам - НЕТ”.	1	Объяснять отрицательное воздействие наркотиков на организм человека
«Рациональное питание» (3 часа)			
4	Понятие рационального питания и его значение.	1	Объяснить значение роли пищи в жизнедеятельности человека
5	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1	Самостоятельно разрабатывать правила рационального здорового питания
6	Правильное приготовление пищи.	1	Проводить исследование по предложенной тематике. Обобщать информацию и делать вывод о том, почему нужен завтрак
«Виды травм и первая медицинская помощь» (4 часа)			
7	Что такое первая доврачебная помощь, её роль.	1	Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи

8	Ушибы, ожоги: твои действия	1	Способы оказания первой медицинской помощи.
9	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1	Способы оказания первой медицинской помощи.
10	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика.	1	Познакомить с основными путями распространения гриппа и мерами их предупреждения.
«Физическая активность» (3 часа)			
11	Роль физических упражнений.	1	Рассказать о видах спорта . Объяснять риски для здоровья неадекватных нагрузок
12	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	1	Побуждать своих товарищей к занятиям различными видами спорта
13	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма.	1	Объяснять значение занятий спортом для физического здоровья подростков
«Гигиена» (4 часа)			
14	Гигиена одежды и обуви	1	Объяснять значение правильного выбора средств гигиены.
15	В чистом теле - здоровый дух	1	Объяснять правила выбора косметических средств для подростка
16	Средства личной гигиены	1	Объяснять и понимать негативное последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека
17	Исследовательский проект « От чего зависит работоспособность»	1	Объяснять основные принципы эргономики Разрабатывать рациональный порядок организации рабочего пространства

Тематическое планирование «Час здоровья» -9 класс (пятый год)

№п/п	Тема	Колич. часов	Основное содержание занятия
«Культура здорового образа жизни» (3 часа)			

1	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым.)	1	Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни.
2	Курение и его вредное влияние на организм.	1	Объяснять отрицательное воздействие курения на организм человека
3	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.	1	Объяснять отрицательное воздействие алкоголя на организм человека
«Физическая активность» (3 часа)			
4	Роль физических упражнений.	1	Рассказать о видах спорта . Объяснять риски для здоровья неадекватных нагрузок
5	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	1	Побуждать своих товарищей к занятиям различными видами спорта
6	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма.	1	Объяснять значение занятий спортом для физического здоровья подростков
«Виды травм и первая медицинская помощь» (4 часа)			
7	Что такое первая доврачебная помощь, её роль.	1	Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи
8	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении.	1	Способы оказания первой медицинской помощи.
9	Переломы, вывихи, растяжения - сумей не навредить.	1	Способы оказания первой медицинской помощи.
10	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение.	1	познакомить с основными путями распространения желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения.
«Рациональное питание» (3 часа)			
11	Золотые правила питания.	1	Объяснить значение роли пищи в жизнедеятельности человека
12	Жиры, белки и углеводы - что важнее?	1	Роль жиров, белков и углеводов в питании.
13	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	1	Самостоятельно разрабатывать правила рационального здорового питания
«Гигиена» (4 часа)			
14	Соблюдай чистоту жилища	1	Объяснять значение гигиены жилого помещения.
15	Правила выбора косметических средств для подростка Возможности косметологии для	1	Объяснять правила выбора косметических средств для подростка

	подростков.		
16	Средства личной гигиены	1	Объяснить, как правильно выбирать средства личной гигиены.
17	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	1	Объяснять основные принципы эргономики Разрабатывать рациональный порядок организации рабочего пространства

Список используемой литературы для составления программы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.