

ГБОУ СОШ с. Сколково муниципального района Кинельский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО классных
руководителей

Протокол № 5 от 29.05.2022

Руководитель МО

_____ Кянжина Т.Г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
Управляющего Совета

Р.М. Джунусов

УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом

Приказ №131-ОД от
30.06.2022

Директор школы

_____ А.М. Еркина

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Школа здоровья»

5-9 классы

Направление: спортивно - оздоровительное

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Сколково 2022 г

Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Анализ демографической структуры населения России показывает, что дети до 18 лет составляют почти треть населения.

70% учащихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. За последние 10 лет здоровье детей значительно ухудшилось: среди детей младших классов суммарная распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний увеличилась на 92%, а распространенность функциональных отклонений в сочетании с хроническими заболеваниями увеличилась на 76%. Дети последних лет имеют ниже интегральный показатель умственной работоспособности, а число детей, имеющих недостаточный уровень развития школьнообусловленных функций, при поступлении в школу, выросло в 2 раза.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Цели курса «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»:

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 по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- 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.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, 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).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- 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.

Оздоровительные результаты программы:

- 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 обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Содержание программы

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха.

Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- ✓ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ✓ особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепление здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы 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.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Основы здорового образа жизни» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

Сроки реализации: 5 лет

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Календарно-тематическое планирование курса «Основы здорового образа жизни»

Класс: 5

Количество часов: 34ч (1 ч в неделю)

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов
1	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	Беседа	1
3-4.	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.	Беседа. Дегустация блюд из овощей. Экскурсия в овощной магазин.	2
5.	«Эти сладкие чудо витамины». Значение	Беседа. Дегустация блюд	1

	фруктов для здоровья человека.	из овощей.	
6-7.	«Вовка в яблочном царстве» (о значении витаминов).	Театрализованное представление	2
8-9	Здоровая пища для всей семьи	Презентация семейного меню.	2
10.	Я выбираю кашу.	Презентация –беседа. Викторина.	1
11-12.	«Вредные продукты» - за и против.	Беседа.	2
13-14.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Конкурс-защита листовок о здоровом питании	2
15.	Режим дня – основа здорового образа жизни.	Беседа	1
16-17.	Составление индивидуального режима дня.	Практическое занятие	1
18.	Комплексы ежедневной зарядки.	Практическое занятие.	1
19	На зарядку становись.	Игровая программа	1
20-21	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	Беседа с элементами инструктажа. Встреча с школьной медсестрой.	2
22	«Происки колдуна инфекции».	Инсценировка.	1
23-24	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние.	Круглый стол с элементами викторины.	2
25-27	Я презираю сигарету.	Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»	3
28	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	Тренинг.	1
29	Глаза - главные помощники человека.	Беседа. Тренинг.	1
30	Уход за зубами	Беседа	1
31	Как сохранить улыбку красивой	Беседа	1
32	Сон – лучшее лекарство.	Беседа.	1
33	Как закаляться. Обтирание и обливание.	Презентация- беседа	1
34	Прививки от болезней.	Беседа	1
		Итого	34

6 класс -34 часа

1-2	Что нужно знать о лекарствах	Экскурсия в аптеку.	2
3	Как избежать отравлений	Беседа	1
4	Правила безопасного поведения в доме, на	Беседа. Тренинг	1

	улице, транспорте.		
5-6	КВН «Наше здоровье».	Игра	2
7	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	Беседа.	1
8	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	Беседа	1
9-10	Умей себя вести. Уроки этикета.	Практическое занятие.	2
11-12	«Если вы вежливы»	Сюжетно-ролевая игра.	2
13	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	Тренинг.	1
14	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	Викторина. тренинг	1
15	Как вести себя в гостях.	Беседа. Тренинг.	1
16-17	Как вести себя в общественных местах.	Беседа. Тренинг.	2
19-20	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	Беседа. Тренинг.	1
21	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным.	Беседа.	1
22	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	Беседа.	1
23	Чем заняться после школы	Беседа	1
24	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	Беседа	1
25	Как отучить себя от вредных привычек. (не грызи ручку, не ковыряй в носу).	Беседа.	1
26-28	«Поезд здоровья»	Игровая программа	3
29-32	Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья.	подготовка к общешкольным мероприятиям здоровьесберегающей направленности, участие в научно-исследовательских проектах здоровьесберегающей направленности т. д	5 ч
33-34	Резерв времени		2 ч

Ожидаемые результаты:

Выпускники 5-6 классов должны:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.

- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.

Класс: 7

Количество часов: 34

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов
1-2	Рациональное питание.	Беседа	2
3-4	Активная деятельность.	Практическое занятие по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д.	2
5	Положительные эмоции.	Ситуативный практикум	1
6-7	А началось всё с сухомытки.	Доклады обучающихся	2
8	Ещё раз о витаминах.	Викторина	1
9	Тренинг «Приветствие солнцу»	Практическое занятие	1
10	Живи разумом, так и лекаря не надо	Беседа	1
11	Дорога, ведущая в пропасть	Беседа с элементами дискуссии	1
12	Курить – здоровью вредить	Беседа	1
13	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	Беседа.	1
14	Почему вредной привычке ты скажешь нет	Тренинг	1
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	тренинг	1
16-17	КВН «Наше здоровье»	Викторина - игра	2
18	Что такое экология? Экология души.	Беседа	1
19	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	Экологическая игра	1
20	Мама – слово-то какое!	Сочинение о маме	1
21-22	Моя семья. Традиции моей семьи	Доклады- презентации	2
23-24	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	Психологический тренинг	2
25-26	Жизнь без вредных привычек	Ситуативный практикум	2
27	Умейте дарить подарки.	Беседа	1

28	Дружбой дорожить умеете.	Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить»	1
29	Законы нашей жизни.	Беседа с элементами проектной деятельности.	1
30	Правила нашего коллектива	Беседа с элементами проектной деятельности.	1
31	Что такое конфликт.	Беседа. Тренинг	1
32	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	Занятие-семинар	1
33	Ваше поведение – это ваше всё!	Занятие-ролевая игра.	1
34	Поезд здоровья	Игровая программа	
	Итого		34 ч

Ожидаемые результаты:

Выпускник 7 класса должен:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.
- Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.

Класс: 8

Количество часов: 34

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов
Здоровый образ жизни (9 часов)				
1-2	1-2	Рабочее место и время	Беседа с элементами дискуссии	2
3	3	Учись беречь время	Беседа с элементами дискуссии, тест	1
4-5	4-5	Спорт в моей жизни	Сообщения	2

			обучающихся	
6	6	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	Практическое занятие	1
7	7	Азбука безопасности	Беседа	1
8	8	Где чистота, там здоровье!	Беседа	1
9	9	Олимпиадник	Игра-викторина	1
Питание – основа жизни (7 часов)				
10	1	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	Викторина	1
11	2	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	Презентация	1
12	3	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	Беседа с элементами дискуссии	1
13	4	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	Ситуативный практикум	1
14	5	Про еду и не только.	Викторина	1
15	6	Умеем ли мы правильно питаться	Беседа	1
16	7	Элементы жизни	Викторина	1
Нравственное здоровье (9 часов)				
17	1	О друзьях и дружбе	Беседа	1
18-19	2-3	«Нельзя» и «помни»	Беседа с элементами проектной деятельности	2
20	4	Шалость или проступок	Беседа с элементами дискуссии	1
21	5	Значение ювенальной юстиции	Беседа	1
22	6	Совесьть – это категория нравственная	Беседа	1
23	7	Зависимость. Болезнь. Лекарства .	Беседа	1
24	8	Как сказать вредной привычке «нет».	Беседа -тренинг	1
25	9	В чем залог твоего успеха	Занятие –ролевая игра	1
Психическое и социальное здоровье (7 часов)				
26	1	Как у вас с вниманием?	Беседа-Тестирование	1
27	2	Кто там думает левым?	Беседа -Тестирование	1
28	3	Умеете ли вы слушать?	Беседа -Тестирование	1
29	4	Телевидение ваш друг?	Беседа -	1

			Тестирование	
30	5	Ваша компания?	Беседа - Тестирование	1
31-32	6-7	Поезд здоровья	Игровая программа	2
33-34	8-9	Резерв времени		
		Итого		34 ч

Ожидаемые результаты:

Выпускник 8 класса должен:

- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

Класс: 9

Количество часов: 34

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов
Здоровый образ жизни (7 часов)				
1.	1	История видов спорта	Беседа	1
2.	2	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	Беседа с элементами проектной деятельности	1
3.	3	Пьянство или Питие	Занятие -версия	1
4.	4	Курить здоровье – здоровью вредить!	Антитабачная викторина	1
5.	5	Тренируем ум	Ситуативный практикум	1
6.	6	Проверяем свои способности (память, внимание)	Ситуативный практикум	1
7.	7	Веселый арбузник	Викторина	1
Культура потребления медицинских услуг (7 часов)				
8.	1	Поведение в медицинских и	Доклады	1

		оздоровительных учреждениях.	обучающихся	
9.	2	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	Беседа с элементами дискуссии	1
10.	3	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	Беседа	1
11.	4	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	Деловая игра	1
12.	5	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	Беседа с элементами дискуссии	1
13.	6	Правила жизни	Беседа с элементами дискуссии	1
14.	7	Привычки и здоровье	Беседа с элементами дискуссии	1
Нравственное здоровье (7 часов)				
15.	1	Без друзей не обойтись!	Круглый стол	1
16.	2	В гостях у народов России	Беседа	1
17.	3	Права подростка и мировое сообщество	Беседа с элементами проектной деятельности	1
18.	4	Я и закон	Деловая игра	1
19.	5	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	Круглый стол	1
20.	6	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	Беседа с элементами дискуссии	1
21.	7	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	семинар	1
Психическое и социальное здоровье (11 часов)				
22.	1	Хорошая ли у вас память?	Беседа Тестирование	1
23.	2	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	Беседа Тестирование	1
24.	3	Хорошо ли вы выглядите?	Беседа Тестирование	1
25.	4	Подвержены ли вы чужому влиянию?	Беседа Тестирование	1
26.	5	Здоровы ли вы душевно?	Тестирование	1
27.	6	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	Беседа с элементами дискуссии	1
28.	7	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	Беседа с элементами дискуссии	1
29.	8	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	Беседа с элементами дискуссии	1

30.	9	Как сохранить достоинство	Беседа с элементами дискуссии	1
31 - 32	10-11	Поезд здоровья	Игровая программа	2
33-34		Резерв времени		2 ч

Ожидаемые результаты:

Выпускник 9 класса должен:

- Уметь обратиться за плановой и внеплановой помощью в поликлинику, больницу, в службу экстренной помощи.
- Знать минимально необходимый набор лекарственных средств, которые принимают без назначения врача.
- Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
- Знать опасности химической зависимости и ответственность за прием и распространение наркотических средств.
- Владеть навыками по самоспасению, «видеть» опасные зоны в помещении, на улице.

Список литературы:

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2015/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2017/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».
7. Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы.
9. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
10. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
11. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2016.
12. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.

