

РАССМОТРЕНО

на заседании

научно-методического совета

Протокол № 1 от « 26 » 08. 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

Г.Ф. Акимкина

Приказ № 125-ОД от « 26 » 08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

проекта внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

«Здоровое поколение»

для 5-9 классов

Государственного общеобразовательного казенного учреждения

Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа г. Усть-Илимска»

Составлена учителем физической культуры

Зверевой Анной Дмитриевной,

первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель: формирование и развитие у обучающихся здоровьесберегающих компетенций, воспитание у них культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Задачи:

1. формировать и развивать у обучающихся здоровьесберегающие компетенции;
2. воспитывать у обучающихся культуру здоровья, личностные качества, способствующие его сохранению и укреплению;
3. сформировать представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;
4. обучить владению способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии.

Воспитание здорового человека – основной аспект развития личности. Забота о сохранении и укреплении здоровья детей - важная часть целостного педагогического процесса.

Общая характеристика программы

Учитывая ряд специфических особенностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями: преобладание кратковременной памяти, соматическую ослабленность, недоразвитие двигательной сферы, координации, точности и темпа произвольных движений, общую недостаточную сформированность познавательной сферы, актуальным становится целенаправленное формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся с ОВЗ. Опыт здоровьесбережения приобретается через активное участие самого обучающегося и всех участников образовательных отношений через постепенное расширение сферы общения и деятельности учеников, развитие его саморегуляции от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю, становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Программа построена на активном применении здоровьесберегающих технологий, которые реализуются в программе на основе личностно-ориентированного подхода к обучению и воспитанию.

Методы:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ); наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение); практический;
- объяснительно-иллюстративный; репродуктивный;
- фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, индивидуальный.

Выбор технологий и методов обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях формирования базовых учебных действий и личностных качеств школьника.

Программа позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому школьнику с учётом его способностей, более полно удовлетворять познавательные и жизненные интересы учащихся.

Описание места программы в учебном плане

Программа проекта является частью адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1). Программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности и предназначена для обучающихся 5-9 классов.

	Часов в неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Часов в год
5 класс	1	8	8	10	8	34
6 класс	1	8	8	10	8	34
7 класс	1	8	8	10	8	34
8 класс	1	8	8	10	8	34
9 класс	1	8	8	10	8	34

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Предметные результаты освоения программы представлены с учетом специфики содержания предметных областей, затрагиваемых в ходе внеурочной деятельности обучающихся. Занятия по программе в рамках внеурочной деятельности вносят вклад в достижение предметной области «Физическая культура»:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- выполнять элементарные навыки самообслуживания и самообеспечения;
- осуществлять самоконтроль за своим внешним видом;
- соблюдать основные режимные моменты, требования и инструкции педагога;
- взаимодействовать с окружающими в процессе деятельности.

Базовые учебные действия:

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Система оценки планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов в рамках программы осуществляется в соответствии с системой оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения АООП.

Содержание программы внеурочной деятельности

5 класс

Здоровый образ жизни (7 часов). Что такое здоровье, от чего оно зависит? Влияние окружающей среды на здоровье человека. Познакомимся с рациональным питанием. Движение – это жизнь. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Полноценный отдых – что это? Сегодня поговорим об экологии.

Полезные привычки для укрепления здоровья (7 часов). Плохие и хорошие привычки. Значение утренней зарядки для здоровья человека. Средства закаливания организма. Чем полезны солнечные ванны? Режим дня, как он влияет на организм человека? А ты дружишь со спортом? Самодисциплина и ее роль в жизни человека.

Здоровое питание (7 часов). Здоровое питание. Главные правила питания. Режим питания школьника. Перекус – полезно или вредно? Правильные и неправильные продукты. Чем полезны витамины для организма? Белки, жиры и углеводы.

Профилактика заболеваний (7 часов). Профилактика заболеваний – необходимые условия сохранения здоровья. Инфекционные заболевания. Что мы знаем о них? Грипп и простуда. Как себя уберечь? Защитники организма. Почему важно проветривать помещения? Иммунитет человека. А ты помыл сегодня руки?

Чистота - залог здоровья (6 часов). Личная гигиена – путь к здоровью. Личная гигиена школьника. Уход за волосами, что это значит? Зачем мы чистим зубы? Кто опрятен, тот приятен. Соблюдаем гигиену питания.

6 класс

Здоровый образ жизни (7 часов). Здоровье человека XXI/ века. Здоровые привычки – здоровый образ жизни. Кто наши враги? Зачем человеку отдых? Профилактика переутомления. Экологические проблемы региона и как они влияют на здоровье человека. Ты и телевизор.

Полезные привычки для укрепления здоровья (7 часов). Сотвори себя сам. Значение для организма водных процедур. Двигательная активность и здоровье человека. Рекомендуемые виды физической активности. Нужны ли нам пешие прогулки? Тренируем память. Доктор «Неболит».

Здоровое питание (7 часов). Виды питания. Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье школьника. Полезные продукты. Что следует исключить из рациона. Калорийность рациона. Почему важно употреблять в пищу фрукты и овощи? Я – вегетарианец.

Профилактика заболеваний (7 часов). Здорово быть здоровым! Курение и его последствия. Влияние алкоголя на организм подростка. Наркотики – угроза жизни. Гигиена глаз – что это значит? Профилактика заболеваний зубов и десен. Эпидемии – что это такое?

Чистота – залог здоровья (6 часов). Основы личной гигиены подростка. Правила личной гигиены юноши (девушки). Уход за кожей лица, рук и ног. Средства гигиены. Предметы гигиены. Гигиена жилища. Запомнить нужно навсегда: залог здоровья – чистота!

7 класс

Здоровый образ жизни (7 часов). Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние питьевой воды на здоровье человека. Отдых – важный элемент режима дня школьника. Здоровое питание – залог здоровья нации. Влияние учебной нагрузки на состояние школьников. Главный путь к здоровью – спорт. Экология вокруг меня.

Полезные привычки для укрепления здоровья (7 часов). Жизнь с пользой для здоровья. Сквернословие – это болезнь. Как организовать свой отдых после школы. Спорт – здоровье – мы. Влияние режима дня на состояние здоровья и успешность в обучении. Жизнь без стресса. Твои привычки.

Здоровое питание (7 часов). Ты – то, что ты ешь. Есть или нет? (Про чипсы). Нужен ли человеку завтрак. Польза каши. Овощи и фрукты – полезные продукты. Правила поведения за столом и уход за посудой. Пищевые добавки и витамины.

Профилактика заболеваний (7 часов). Ухо – пропуск в мир звуков. Красивые зубы – залог и здоровье. Жевательная резинка. История. Вред и польза – сделай свой выбор. Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы. Активный и пассивный курильщик. Чем опасен вейп. Мои друзья – животные.

Чистота – залог здоровья (6 часов). Гигиена – основа здоровья человека. Типы кожи. Правила ухода за кожей лица, шеи, с помощью косметических средств. Профилактика появления прыщей у подростков с помощью косметических средств. Значение косметики для юношей и девушек. Уход за личной одеждой. Использование чужих столовых приборов. Чем это грозит.

8 класс

Здоровый образ жизни (7 часов). Здоровым быть модно. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений. Сколиоз – болезнь XXI века. Спорт здоровье сберегает или расточает? Алкоголь и курение. Чем опасны вредные привычки. Токсикомания – что это? Рациональный режим учебы и отдыха подростка.

Полезные привычки для укрепления здоровья (7 часов). Ведение здорового образа жизни – залог крепкого здоровья. Мой образ жизни. Отдых – важный элемент режима дня школьника. Дань моде или пагубная привычка. Жизнь в движении. Закаливание организма, важно не навредить. Чтение книг, польза для здоровья школьника.

Здоровое питание (7 часов). Для чего нужно питаться правильно. Эти загадочные буквы (витамины). Быстрое питание – скорое заболевание. Как питались наши предки. Полезно ли голодание. Из чего состоит наша пища. Культура питания.

Профилактика заболеваний (7 часов). Здоровьесбережение – твоя главная задача. Компьютерное зазеркалье. Слабоалкогольные напитки и организм подростка. Как защититься от простуды и гриппа. Коронавирус. Профилактика. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата. Негативное влияние различных видов обуви на стопу подростка.

Чистота – залог здоровья (6 часов). Изменения организма в подростковом возрасте. Период интенсивного полового созревания. Заболевания, передающиеся половым путём. Правила и средства ухода за кожей. Санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями. Посещение общественных мест. Чем опасно? Гигиена нижнего белья.

9 класс

Здоровый образ жизни (7 часов). Формула здоровья. Режим дня взрослого человека. Динамика работоспособности человека. Гиподинамия, ее последствия. Влияние ПАВ на системы и органы человеческого организма. СПИД. Анализ сведений о СПИДе. Индивидуальное здоровье человека – его физическая, духовная и социальная сущность.

Полезные привычки для укрепления здоровья (7 часов). Здоровые привычки – норма жизни. На зарядку становись! Твое свободное время. Формы проведения досуга. Прогулки перед сном. Зачем они нам? Сколько времени мы тратим на гаджеты. Почему важно планировать свой день. Трудиться всегда пригодится!

Здоровое питание (7 часов). Наука о питании – древняя и современная. «Химия на десерт». О вредных пищевых добавках. Продукты на столе – пищевые риски. Модные диеты – за и против. Еда – источник витаминов. Сухарики и газировка – полезны или нет. Что такое – продукты ГМО.

Профилактика заболеваний (7 часов). Почему подростка легко втянуть в употребление ПАВ? Факторы, приводящие к риску алкоголизма и наркомании среди подростков. Пивной алкоголизм – беда молодых. Утомление и переутомление. Твоя нервная система и гаджеты. Стрессы и их влияние на здоровье человека. Твое здоровье в твоих руках.

Чистота - залог здоровья (6 часов). Гигиена тела юноши. Гигиена тела девушки. Гигиенические средства и принадлежности по уходу за телом. Что будет, если не ухаживать за волосами? Почему важен уход за кожей. Чем опасна чужая обувь. Впереди лето. Пора купания. Чистота – лучшая красота.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит?	Беседа на тему «Здоровье».	1
2	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	Ознакомление с влиянием окружающей среды на здоровье человека.	1
3	Познакомимся с рациональным питанием.	Беседа о рациональном питании.	1
4	Движение – это жизнь.	Беседа о движении в жизни человека.	1
5	Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.	Просмотр фильма. Беседа.	1
6	Полноценный отдых – что это?	Просмотр презентации. Беседа.	1
7	Сегодня поговорим об экологии.	Беседа об экологии.	1
8	Плохие и хорошие привычки.	Беседа о привычках, плохих и хороших.	1
9	Значение утренней зарядки для здоровья человека.	Просмотр презентации о значении утренней зарядки. Беседа.	1
10	Средства закаливания организма.	Проведение викторины на тему «Закаливание организма».	1
11	Чем полезны солнечные ванны?	Беседа о солнечных ваннах.	1
12	Режим дня, как он влияет на организм человека?	Беседа. Составление режима дня.	1
13	А ты дружишь со спортом?	Беседа. Просмотр презентации.	1
14	Самодисциплина и ее роль в жизни человека.	Беседа о самодисциплине.	1
15	Здоровое питание.	Просмотр презентации. Беседа.	1

16	Главные правила питания.	Ознакомление с главными правилами питания.	1
17	Режим питания школьника.	Беседа о режиме дня школьника.	1
18	Перекус – полезно или вредно?	Беседа. Дискуссия.	1
19	Правильные и неправильные продукты.	Просмотр презентации. Беседа.	1
20	Чем полезны витамины для организма?	Ознакомление с основными витаминами.	1
21	Белки, жиры и углеводы.	Просмотр презентации. Беседа.	1
22	Профилактика заболеваний – необходимые условия сохранения здоровья.	Просмотр фильма. Беседа.	1
23	Инфекционные заболевания. Что мы знаем о них?	Беседа на тему «Инфекционные заболевания».	1
24	Грипп и простуда. Как себя уберечь?	Беседа. Дискуссия.	1
25	Защитники организма.	Просмотр презентации. Беседа.	1
26	Почему важно проветривать помещения?	Беседа. Дискуссия.	1
27	Иммунитет человека.	Просмотр презентации. Беседа.	1
28	А ты помыл сегодня руки?	Проведение викторины. Беседа.	1
29	Личная гигиена – путь к здоровью.	Ознакомление с личной гигиеной человека.	1
30	Личная гигиена школьника.	Беседа о гигиене школьника.	1
31	Уход за волосами, что это значит?	Просмотр презентации. Беседа.	1
32	Зачем мы чистим зубы?	Просмотр презентации. Беседа.	1
33	Кто опрятен, тот приятен.	Беседа о внешнем виде человека.	1
34	Соблюдаем гигиену питания.	Проведение викторины. Беседа.	1

6 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Здоровье человека XXI/ века.	Просмотр презентации. Беседа.	1
2	Здоровые привычки – здоровый образ жизни.	Просмотр презентации. Беседа.	1
3	Кто наши враги?	Беседа. Дискуссия.	1
4	Зачем человеку отдых?	Беседа на тему «Отдых. Его значение для человека».	1
5	Профилактика переутомления.	Просмотр презентации. Беседа.	1
6	Экологические проблемы региона и как они влияют на здоровье человека.	Беседа об экологии.	1
7	Ты и телевизор.	Просмотр фильма. Беседа.	1
8	Сотвори себя сам.	Просмотр презентации. Беседа.	1
9	Значение для организма водных процедур.	Просмотр презентации. Беседа.	1
10	Двигательная активность и здоровье человека.	Беседа. Дискуссия.	1
11	Рекомендуемые виды физической активности.	Беседа о физической активности.	1
12	Нужны ли нам пешие прогулки?	Беседа о пеших прогулках, их значении в жизни человека.	1
13	Тренируем память.	Просмотр презентации. Беседа.	1

14	Доктор «Неболит».	Беседа о посещении медицинских учреждений.	1
15	Виды питания.	Беседа о питании.	1
16	Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье школьника.	Просмотр презентации. Беседа.	1
17	Полезные продукты.	Беседа о полезных продуктах.	1
18	Что следует исключить из рациона.	Беседа. Дискуссия.	1
19	Калорийность рациона.	Просмотр презентации. Беседа.	1
20	Почему важно употреблять в пищу фрукты и овощи?	Просмотр фильма. Беседа.	1
21	Я – вегетарианец.	Беседа о вегетарианской пище.	1
22	Здорово быть здоровым!	Беседа о здоровье.	1
23	Курение и его последствия.	Просмотр фильма. Беседа.	1
24	Влияние алкоголя на организм подростка.	Просмотр фильма. Беседа.	1
25	Наркотики – угроза жизни.	Просмотр фильма. Беседа.	1
26	Гигиена глаз- что это значит?	Беседа о гигиене глаз.	1
27	Профилактика заболеваний зубов и десен.	Просмотр презентации. Беседа.	1
28	Эпидемии- что это такое?	Беседа об эпидемиях.	1
29	Основы личной гигиены подростка. Правила личной гигиены юноши (девушки).	Просмотр презентации. Беседа.	1
30	Уход за кожей лица, рук и ног.	Просмотр презентации. Беседа.	1
31	Средства гигиены.	Ознакомление с основными средствами гигиены.	1
32	Предметы гигиены.	Беседа о предметах гигиены.	1
33	Гигиена жилища.	Просмотр презентации. Беседа.	1
34	Запомнить нужно навсегда: залог здоровья – чистота!	Проведение викторины.	1

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Здоровый образ жизни и его составляющие.	Беседа о здоровом образе жизни.	1
2	Влияние питьевой воды на здоровье человека.	Просмотр презентации. Беседа.	1
3	Отдых – важный элемент режима дня школьника.	Просмотр презентации. Беседа.	1
4	Здоровое питание – залог здоровья нации.	Беседа о здоровом питании.	1
5	Влияние учебной нагрузки на состояние школьников.	Просмотр презентации. Беседа.	1
6	Главный путь к здоровью – спорт.	Беседа о спорте, его влиянии на организм человека.	1
7	Экология вокруг меня.	Просмотр фильма. Беседа.	1
8	Жизнь с пользой для здоровья.	Беседа о полезных привычках.	1
9	Сквернословие – это болезнь.	Беседа о нецензурной речи.	1
10	Как организовать свой отдых после школы.	Просмотр презентации. Беседа.	1
11	Спорт – здоровье – мы.	Беседа. Дискуссия.	1

12	Влияние режима дня на состояние здоровья и успешность в обучении.	Беседа о режиме дня.	1
13	Жизнь без стресса.	Беседа о стрессе в жизни человека.	1
14	Твои привычки.	Просмотр презентации. Беседа.	1
15	Ты – то, что ты ешь.	Просмотр презентации. Беседа.	1
16	Есть или нет? (Про чипсы).	Беседа. Дискуссия.	1
17	Нужен ли человеку завтрак.	Беседа о значении завтрака для здоровья человека.	1
18	Польза каши.	Просмотр презентации. Беседа.	1
19	Овощи и фрукты – полезные продукты.	Беседа о пользе овощей и фруктов.	1
20	Правила поведения за столом и уход за посудой.	Просмотр презентации. Беседа.	1
21	Пищевые добавки и витамины.	Беседа о пищевых добавках и витаминах.	1
22	Ухо – пропуск в мир звуков.	Просмотр фильма. Беседа.	1
23	Красивые зубы – залог и здоровье.	Просмотр фильма. Беседа.	1
24	Жевательная резинка. История. Вред и польза – сделай свой выбор.	Беседа. Дискуссия.	1
25	Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы.	Просмотр презентации. Беседа.	1
26	Активный и пассивный курильщик.	Просмотр презентации. Беседа.	1
27	Чем опасен вейп.	Просмотр фильма. Беседа.	1
28	Мои друзья – животные.	Беседа о животных. Чем опасны?	1
29	Гигиена – основа здоровья человека.	Беседа о гигиене человека.	1
30	Типы кожи. Правила ухода за кожей лица, шеи, с помощью косметических средств.	Просмотр фильма. Беседа.	1
31	Профилактика появления прыщей у подростков с помощью косметических средств.	Просмотр фильма. Беседа.	1
32	Значение косметики для юношей и девушек.	Проведение викторины.	1
33	Уход за личной одеждой.	Беседа об уходе за личной одеждой.	1
34	Использование чужих столовых приборов. Чем это грозит.	Проведение викторины. Беседа.	1

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Здоровым быть модно.	Беседа о здоровье.	1
2	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений.	Просмотр фильма. Беседа.	1
3	Сколиоз – болезнь XXI века.	Просмотр фильма. Беседа.	1
4	Спорт здоровье берегает или расточает?	Беседа о спорте.	1
5	Алкоголь и курение. Чем опасны вредные привычки.	Просмотр презентации. Беседа.	1
6	Токсикомания – что это?	Просмотр фильма. Беседа.	1
7	Рациональный режим учебы и	Беседа о значении отдыха для	1

	отдыха подростка.	человека.	
8	Ведение здорового образа жизни – залог крепкого здоровья.	Просмотр презентации. Беседа.	1
9	Мой образ жизни.	Беседа. Дискуссия.	1
10	Отдых – важный элемент режима дня школьника.	Просмотр фильма. Беседа.	1
11	Дань моде или пагубная привычка.	Беседа о моде.	1
12	Жизнь в движении.	Просмотр презентации. Беседа.	1
13	Закаливание организма, важно не навредить.	Беседа о закаливании.	1
14	Чтение книг, польза для здоровья школьника.	Беседа. Дискуссия.	1
15	Для чего нужно питаться правильно.	Беседа о питании.	1
16	Эти загадочные буквы (витамины).	Проведение викторины. Беседа.	1
17	Быстрое питание – скорое заболевание.	Беседа о быстром питании.	1
18	Как питались наши предки.	Просмотр презентации. Беседа.	1
19	Полезно ли голодание.	Беседа о голодании и диетах.	1
20	Из чего состоит наша пища.	Просмотр фильма. Беседа.	1
21	Культура питания.	Беседа о культуре питания.	1
22	Здоровьесбережение – твоя главная задача.	Беседа о здоровьесбережении.	1
23	Компьютерное зазеркалье.	Просмотр фильма. Беседа.	1
24	Слабоалкогольные напитки и организм подростка.	Просмотр фильма. Беседа.	1
25	Как защититься от простуды и гриппа.	Изготовление буклетов.	1
26	Коронавирус. Профилактика.	Просмотр презентации. Беседа.	1
27	Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата.	Просмотр презентации. Беседа.	1
28	Негативное влияние различных видов обуви на стопу подростка.	Просмотр презентации. Беседа.	1
29	Изменения организма в подростковом возрасте.	Проведение викторины.	1
30	Период интенсивного полового созревания. Заболевания, передающиеся половым путём.	Просмотр презентации. Беседа.	1
31	Правила и средства ухода за кожей.	Беседа об уходе за кожей.	1
32	Санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями.	Просмотр презентации. Беседа.	1
33	Посещение общественных мест. Чем опасно?	Просмотр фильма. Беседа.	1
34	Гигиена нижнего белья.	Беседа о гигиене нижнего белья.	1

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Формула здоровья.	Просмотр презентации. Беседа.	1
2	Режим дня взрослого человека.	Беседа. Составление режима дня (самостоятельно).	1

3	Динамика работоспособности человека.	Просмотр фильма. Беседа.	1
4	Гиподинамия, ее последствия.	Просмотр фильма. Беседа.	1
5	Влияние ПАВ на системы и органы человеческого организма.	Просмотр презентации. Беседа.	1
6	СПИД. Анализ сведений о СПИДе.	Просмотр фильма. Беседа.	1
7	Индивидуальное здоровье человека – его физическая, духовная и социальная сущность.	Проведение викторины.	1
8	Здоровые привычки – норма жизни.	Беседа о здоровых привычках.	1
9	На зарядку становись!	Беседа о пользе утренней зарядки.	1
10	Твое свободное время. Формы проведения досуга.	Беседа. Дискуссия.	1
11	Прогулки перед сном. Зачем они нам?	Беседа о прогулках и их пользе.	1
12	Сколько времени мы тратим на гаджеты.	Просмотр презентации. Беседа.	1
13	Почему важно планировать свой день	Просмотр презентации. Беседа.	1
14	Трудиться всегда пригодится!	Просмотр фильма. Беседа.	1
15	Наука о питании – древняя и современная.	Проведение викторины.	1
16	«Химия на десерт». О вредных пищевых добавках.	Просмотр фильма. Беседа.	1
17	Продукты на столе – пищевые риски.	Беседа о продуктах.	1
18	Модные диеты – за и против.	Беседа о диетах.	1
19	Еда – источник витаминов.	Беседа о витаминах.	1
20	Сухарики и газировка – полезны или нет.	Беседа. Дискуссия.	1
21	Что такое - продукты ГМО.	Просмотр презентации. Беседа.	1
22	Почему подростка легко втянуть в употребление ПАВ?	Просмотр презентации. Беседа.	1
23	Факторы, приводящие к риску алкоголизма и наркомании среди подростков.	Просмотр фильма. Беседа.	1
24	Пивной алкоголизм – беда молодых.	Беседа о пивном алкоголизме.	1
25	Утомление и переутомление.	Просмотр презентации. Беседа.	1
26	Твоя нервная система и гаджеты.	Проведение викторины. Беседа.	1
27	Стрессы и их влияние на здоровье человека.	Просмотр фильма. Беседа.	1
28	Твое здоровье в твоих руках.	Беседа о здоровье.	1
29	Гигиена тела юноши. Гигиена тела девушки. Гигиенические средства и принадлежности по уходу за телом.	Просмотр презентации. Беседа.	1
30	Что будет, если не ухаживать за волосами?	Беседа об уходе за волосами.	1
31	Почему важен уход за кожей.	Беседа об уходе за кожей.	1
32	Чем опасна чужая обувь.	Просмотр презентации. Беседа.	1
33	Впереди лето. Пора купания.	Просмотр фильма. Беседа.	1
34	Чистота – лучшая красота.	Проведение викторины. Беседа.	1

Оценочные материалы

1. Мониторинг здоровья обучающихся на основе комплексных психолого-медико-педагогических исследований и морально - психологического климата в школе.
2. Анкетирование.
3. Организация просветительско-воспитательной работы с обучающимися (Методика Ю.В. Науменко).
4. Мотивация обучающихся к занятиям физической культуры (Методика Ю.В. Науменко).

**Описание учебно-методического и
материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Экранно-звуковые пособия к уроку: видео, аудио, диафильмы, презентации.

Технические средства: ноутбук или компьютер, экран, проектор.

Наглядные демонстрационные пособия: иллюстрации, книги, сюжетные картинки.