

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ТАНКОДРОМ»
СОВЕТСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «12» сентября 2024 года

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»
Изотова Д.Т.
Приказ № 135 от «18» сентября 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Основы валеологии»

(базовый уровень)

Направленность: естественнонаучная

Возраст учащихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 4 года (567 часов)

Автор-составитель:

Давлетова Наиля Ханифовна,
педагог дополнительного образования,
доктор медицинских наук

Казань – 2024

Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
естественнонаучной направленности
«Основы валеологии»

Учреждение	Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Танкодром» Советского района г. Казани
Наименование программы	«Основы валеологии»
Направленность программы	естественнонаучная
Сведения о разработчике (составителе)	
ФИО, должность	Давлетова Наиля Ханифовна, кандидат медицинских наук, педагог дополнительного образования
Сведения о программе	
Срок реализации	4 года (576 часов)
Возраст обучающихся	11-17 лет
Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Цель программы	формирование у учащихся бережного и осознанного отношения к своему здоровью, умения ценить жизнь как важную социальную ценность
Образовательные уровни	Стартовый
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Сочетание теоретического курса с практическим, постановкой конкретных исследовательских задач, требующих для своего решения как практического, так и камерального изучения объектов. Форма организации занятия – групповая, формы проведения занятия – лекции, практические занятия, защиты проектов. Групповые занятия, индивидуальные консультации в рамках групповых практических занятий.
Формы мониторинга результативности	Опросы, тестирования, доклады, защита проектов в учебной группе, участие в конференциях и

	олимпиадах различных уровней.
Результативность реализации программы	Сохранность контингента обучающихся 100%, участие в мероприятиях 70%. Победы в конкурсах, фестивалях 20 %
Дата утверждения и последней корректировки программы	
Рецензенты	

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи.....	6
1.3. Патриотическое воспитание.....	7
1.4. Адресат программы.....	7
1.5. Содержание программы и учебно-тематические планы по годам обучения	8
1.6. Планируемые результаты.....	46
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации..	49
2.1. Формы аттестации/контроля.....	49
2.2. Оценочные материалы.....	50
2.3. Методические материалы.....	50
2.4. Условия реализации программы.....	53
2.5. Список литературы.....	54
2.5.1. Литература для педагога.....	54
2.5.2. Литература для обучающихся, родителей.....	55
Приложения.....	5

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Невозможно подвергнуть сомнению утверждение о том, что здоровье подрастающего поколения определяет уровень развития общества. Оценивая здоровье детей сегодня, мы получаем прогноз благосостояния страны в будущем.

На сегодняшний день здоровье учащихся характеризуется неуклонным ухудшением. Это обусловлено постоянным увеличением объема информационных нагрузок, снижением двигательной активности школьников, недостаточным соблюдением гигиенических требований к условиям обучения. Значительное влияние также оказывают неблагоприятные социально-экономические условия жизни многих семей, ухудшение экологической обстановки, снижение адаптивных ресурсов организма большинства детей.

К сожалению, мы имеем печальную статистику. Менее 10% выпускников общеобразовательных школ можно считать здоровыми. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания.

По оценкам специалистов состояние здоровья детей и подростков на 25% зависит от состояния окружающей среды, на 15% - от генетических факторов, на 10% - от деятельности служб здравоохранения и на 50% - от образа жизни. В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников. По данным научных исследований, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием, а также полной неграмотностью в вопросах сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

Распространение вредных привычек среди подрастающего поколения и ухудшение состояния здоровья детей школьного возраста, связанного с несоблюдением основных принципов здорового образа жизни требуют поиска эффективных мер по формированию ценностного отношения в своем здоровье среди учащихся общеобразовательных школ.

Установка в отношении здоровья – разновидность социальной установки, представляющая собой общую расположенность индивида действовать определенным образом в отношении своего здоровья, занимать ту или иную позицию, высказывать определенные суждения, вести себя определенным образом в конкретной ситуации, так или иначе имеющей отношения к здоровью.

Понимание ценности здоровья, соблюдение принципов здорового образа жизни, непримиримое отношение к вредным привычкам не возникают сами по себе, их нужно прививать с детства. Наиболее эффективно разъяснительную работу вести с малых лет и серьезно к этому вопросу подойти в школе, поскольку именно в школьные годы молодежь на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям и формируется стиль жизни индивида. Для реализации поставленной задачи необходимо с применением комплексного подхода разработать и внедрить в процесс обучения учебно-методический

комплекс по формированию ценностного отношения учащихся к своему здоровью, учитывающий возрастные особенности различных групп детей и подростков в освещении материала.

Одними из приоритетных направлений в деятельности образовательных учреждений стали создание условий для увеличения двигательной нагрузки обучающихся, проведение внеучебных физкультурно - оздоровительных, спортивных мероприятий и развитие навыков здорового образа жизни. Основная задача школы – подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые знания.

Здоровье – величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Становится все более очевидным, что для достижения здоровья населения предпочтение следует отдавать охране здоровья практически здорового человека

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы валеологии» имеет естественнонаучную направленность и стартовый уровень. Результатом обучения по программе «Основы валеологии» является: участие не менее 70% обучающихся в городских, республиканских, всероссийских мероприятиях, переход на углубленный уровень осуществляют не менее 80% обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии»:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 №400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;

9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г.№996-р);

10. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 №3427);

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N28 "Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей молодежи";

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

14. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);

15. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018г., протокол №3);

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

19. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

20. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

21. Устав МБУДО «ЦДТ «Танкодром»;

22. Программа развития МБУДО «ЦДТ «Танкодром»;

23. Рабочая программа воспитания «ЦДТ «Танкодром».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии» определяется необходимостью формирования у учащихся установки вести здоровый образ жизни, социальной важностью научить бережному и осознанному отношению к своему здоровью. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы валеологии» усовершенствована в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии» заключается в том, что в процесс обучения включена проектная деятельность с использованием компьютерных технологий, внедрение здоровьесберегающих технологий с повседневную жизнь учащихся, в их семьи.

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в проектно-исследовательской деятельности. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ также заключается в построении учебно-тематического плана и в содержании занятий. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в возможности успешного решения вопросов, связанных с развитием у обучающихся универсальных учебных действий в условиях дополнительного образования, социализацией, нравственно-эстетическим воспитанием детей и подростков, с их профессиональным самоопределением. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы валеологии» органично аккумулировала научные разработки классиков педагогики и современные методики формирования мотивации на здоровый образ жизни в процессе коллективной работы и закрепления опыта решения сложных задач при коллективной работе. Сочетание методических подходов, опирающихся на разработки классиков педагогики, с современными методиками формирования мотивации является педагогически целесообразной.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы – формирование у учащихся бережного и осознанного отношения к своему здоровью, умения ценить жизнь как важную социальную ценность.

Задачи:

1. *Обучающие:* дать базовые представления о сущности здоровья, познакомить с методами диагностики, построения диагностических моделей и методов оценки здоровья и прогнозирования; дать базовые представления о здоровье человека, познакомить с

основными терминами и определениями по основам валеологии, познакомить с факторами риска для здоровья и методами их оценки;

2. *Развивающие*: развить способности самостоятельно оценивать уровень здоровья человека, его прогнозирование, характеристики образа и качества жизни человека; формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида в целях укрепления здоровья; овладеть методами современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в самостоятельных занятиях физической культурой; развить интерес к вопросам сохранения своего, сформировать мотивацию к здоровому образу жизни

3. *Воспитательные*: воспитать чувство ответственности за свое здоровье, здоровье своих близких и здоровье окружающих.

В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2024 г. № 3610-р и **профилактикой употребления алкоголя** в ходе изучения программы у учащихся будут сформированы:

-осознанное отношение к здоровому образу жизни, понимание его ценности для физического и психического здоровья;

-знания о вредном воздействии алкоголя на организм подростка, включая влияние на развитие, здоровье и социальные аспекты жизни;

-навыки принятия осознанных решений, направленных на сохранение здоровья и отказ от вредных привычек;

-умение находить здоровые альтернативы для снятия стресса, поддержания хорошего настроения и активного досуга;

-ответственность за своё здоровье и понимание его значимости для успешного будущего.

1.3. Патриотическое воспитание.

Патриотизм – одна из важнейших черт всесторонне развитой личности. Патриотическое воспитание учащихся средней и старшей школы строится с учетом того, что учащийся входит в новый для себя этап – этап, когда активно формируются механизмы саморазвития личности, ребенок становится субъектом социальных отношений. При этом продолжается освоение национальной культуры, освоение социальных ролей и функций. На этом этапе происходит переход от присвоения готовых образцов культуры к самореализации в рамках национальной культуры. Воспитательная деятельность в данном направлении все больше приобретает характер сотворчества и взаимодействия. В этот период целью патриотического воспитания обучающихся является формирование национального (общероссийского) и этнического самосознания, этнической культурной идентичности и уважения к многообразию культур народов России, Республики Татарстан.

Достижение цели предусматривает решение следующих задач:

1. Получение опыта научно-исследовательской деятельности обучающихся, связанной с социально-культурными, историческими, этническими, географическими, экологическими проблемами Республики Татарстан и России.

2. Расширение опыта участия в мероприятиях, позволяющих обучающимся реализовать свои знания, отношение и патриотическую позицию в рамках воспитательного пространства образовательной организации.

3. Создание условий для персонального выбора профессиональной деятельности, прежде всего, учитывая уважительное и патриотическое отношение к Республике Татарстан, Российской Федерации.

1.4. Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии» - от 11 до 17 лет.

Условия набора обучающихся в объединение: принимаются все желающие обучаться, при условии отсутствия ограничений по здоровью.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии»: программа рассчитана на 4 года обучения. Количество занятий и учебных часов - часа в неделю на 1 группу, в год 144 часа. Общий срок реализации программы 4 года, 576 часов.

Формы обучения - очная. Сочетание теоретического курса с практическим, постановкой конкретных исследовательских задач, требующих для своего решения как практического, так и камерального изучения объектов.

При реализации программы целесообразно:

1) Применять образовательные технологии (развивающее обучение; проблемное обучение; исследовательские, проектные методы обучения; обучение в сотрудничестве (групповая работа); здоровьесберегающие технологии).

2) Учебный материал максимально адаптировать соответственно возрасту и уровню подготовки учащихся.

3) Содержание материала курса «Основы валеологии» должно основываться на дополнительной литературе энциклопедического характера.

4) Домашние задания предусматриваются исключительно в виде творческих работ.

5) Контроль за выполнением программы курса осуществляется в виде тестовых заданий, устных опросов и защиты презентаций и исследовательских работ.

Форма организации занятия – групповая, формы проведения занятия – лекции, практические занятия, защиты проектов. Групповые занятия, индивидуальные консультации в рамках групповых практических занятий. Формы подведения итогов реализации

дополнительной образовательной программы – опросы, тестирования, доклады, защита проектов в учебной группе, участие в конференциях и олимпиадах, мероприятиях различного уровня.

Язык обучения русский.

Уровень программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы валеологии» имеет стартовый уровень.

Принципы формирования групп, количество обучающихся: посещать занятия могут учащиеся 11-17 лет, желающие обучаться, при условии отсутствия ограничений по здоровью. В группе 15 обучающихся.

Режим занятий в текущем учебном году. Занятия проводятся в группах: 1 группа 2 раза в неделю по 2 часа. Групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

1.5. Содержание программы и учебно-тематические планы по годам обучения

Учебно-тематический план на 1 год обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии»

№	Тема раздела	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретически	Практически		
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях, правила поведения	2ч	2ч	0ч	инструктаж	опрос
1.	Раздел 1. Введение в валеологию	38 ч	16 ч	12 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование, защита презентации
2.	Раздел 2. Основы рационального питания	42 ч	22 ч	20 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование, защита презентации
3.	Раздел 3. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека	72 ч	46ч	26ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование, защита

						проектов
	Всего	144 ч	86ч	58ч		

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии»

(144 часа в год)

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях, правила поведения (2 часа)

1. Тема «Вводное занятие. Инструктаж Т.Б.».

Теория (2 часа): Знакомство. Наши планы. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятии. Техника безопасности.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская.

Раздел 1. Введение валеологию (38 часов).

2. Тема «Валеология как наука. Предмет валеологии».

Теория (2 часа): Истоки и история развития валеологии как науки о здоровье. Связь валеологии с другими науками. Классификация валеологии, ее цели и задачи, предмет и объект изучения, основные понятия.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3. Тема «Методы валеологии».

Теория (2 часа): Методы валеологии: качественные и количественные.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4. Тема «Периоды развития человека».

Теория (2 часа): Изучение возрастных периодов и особенностей развития человека. Особенности школьного возраста.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

5. Тема «Хронологический и биологический возраст человека».

Практическое задание (2 часа): Понятие о хронологическом и биологическом возрасте, «ретардантах», «акселератах». Основные факторы, определяющие продолжительность жизни. Естественное и преждевременное старение. Определение своего хронологического и биологического возраста и их сравнение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое занятие, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

6.7. Тема «Здоровье человека».

Практическое задание (4 часа): Понятия о здоровье человека. Индивидуальное здоровье, его механизмы. Основные методы анализа состояния здоровья человека. Факторы, детерминирующие здоровье: образ жизни, внешняя среда, гигиенический потенциал, медпомощь. Кодекс здоровья: перечень правил, способствующих сохранению и развитию здоровья. Оценка физического здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое занятие, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

8. Тема «Как оценить здоровье человека».

Теория (2 часа): 2 подхода к оценке индивидуального здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

9. Тема «Здоровье в твоих руках. Факторы, влияющие на здоровье».

Практическое задание (2 часа): Управление здоровьем. Средства и методы управления. Решение ситуационных задач по теме «Факторы, влияющие на здоровье».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

10. Тема «Управление своим здоровьем».

Теория (2 часа): Технология управления своим здоровьем.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

11. Тема «Здоровье населения»

Теория (2 часа): Методы оценки состояния здоровья популяции. Состояние здоровья населения России. Демографическая характеристика здоровья населения России

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

12. Тема «Болезнь».

Теория (2 часа): Понятие болезни. Классификация заболеваний. Роль образа жизни в профилактике простудных заболеваний. Валеологические основы предупреждения простудных заболеваний. Поведение человека при возникших простудных заболеваниях.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

13. Тема «Питание и здоровье».

Теория (2 часа): Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Основные принципы рационального питания. Режим питания. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности организма.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

14. Тема «Пища и характер питания».

Практическое задание (2 часа): Основные питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Оценка рациона питания школьника.

Формы, способы, методы: практическая работа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

15. Тема Обобщение раздела «Введение в валеологию».

Практическое задание (2 часа): Тестовые задания по блоку тем, устный опрос.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 2. Основы рационального питания (42 часа).

16. Тема «Основы рационального питания».

Теория (2 часа): Понятие о рациональном и сбалансированном питании

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

17. Тема «Белки, жиры, углеводы».

Теория (2 часа): Белки, жиры, углеводы. Значения для организма. Функции. Классификация.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

18. Тема «Минеральные вещества».

Теория (2 часа): Минеральные вещества. Значение для организма. Макроэлементы, микроэлементы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

19. Тема «Вода, напитки».

Теория (2 часа): Значение воды для здоровья. Химический состав питьевой воды. Напитки. Классификация.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

20. Тема «Витамины».

Практическое задание (2 часа): Витамины. Значения для организма человека. Авитаминозы. Жирорастворимые и водорастворимые витамины.

Подготовка презентаций по теме: «Витамины».

Формы, способы, методы: Лекция, практическая работа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

21. Тема «Мясо, рыба, молочные продукты».

Теория (2 часа): Мясо, рыба, молочные продукты.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

22. Тема «Овощи, фрукты. Зерновые продукты».

Практическое задание (2 часа): Овощи, фрукты. Зерновые продукты. Анкетирование обучающихся. Анализ.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

23. Тема «Режим питания и состав меню, частота приема пищи».

Практическое задание (2 часа): Режим питания и состав меню, частота приема пищи. Анализ суточного режима питания

Формы, способы, методы: Лекция, практическая работа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

24. 25. Тема «Продукты питания и их качество».

Теория (2 часа): Экологически чистые продукты. Влияние пищевых добавок на организм человека. Проблемы загрязнения пищи нитратами.

Практическое задание (2 часа): Анализ проблем загрязнения пищи нитратами

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

26. 27. Тема «Генетически модифицированные продукты».

Теория (2 часа): Понятие о генетически модифицированных продуктах.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентации по теме: «Генетически модифицированные продукты».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

28. 29. Тема «Биологически активные добавки к пище».

Теория (2 часа): Понятие о биологически активных добавках к пище.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентации по теме: «Биологически активные добавки к пище».

Формы, способы, методы: Лекция, практическая работа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

30. Тема «Влияние на организм пищи со специями и искусственными добавками».

Теория (2 часа): Специи, искусственные добавки к пище. Виды. Влияние на состояние ЖКТ.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

31. Тема «Теория раздельного и адекватного питания, вегетарианство. Диеты».

Практическое задание (2 часа): Понятие о раздельном питании, вегетарианств, диетах. Подготовка презентации на тему: «Особенности и традиции питания нашей семьи».

Формы, способы, методы: Лекция, творческая деятельность, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

32. Тема «Идеальная масса тела. Регулирование массы тела и здоровье».

Практическое задание (2 часа): Понятие об идеальной массе тела. Влияние сгонки веса на здоровье. Правила регулирования массы тела. Вычисление идеальной массы тела различными методами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

33. Тема «Ожирение и анорексия».

Теория (2 часа): Понятие о повышенной массе тела. Типы ожирения. Причины увеличения массы тела. Анорексия: понятие, причины, последствия для здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

34. 35. Тема «Питьевой режим и его значение в гидратации организма человека».

Теория (2 часа): Питьевой режим. Гидратация организма. Обезвоживание. Гидратирующие жидкости.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентации по теме: «Питьевой режим и его значение в гидратации организма человека».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

36. Тема Обобщение «Основы рационального питания».

Практическое задание (2 часа): Тестовые задания по блоку тем, устный опрос.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 3. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека (72 часа).

37. Тема «Факторы, влияющие на состояние здоровья человека».

Практическое задание (2 часа): Понятие фактора риска для здоровья. Классификация факторов. Санитарно - гигиеническая оценка классной комнаты.

Формы, способы, методы: практическое занятие, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

38. Тема «Экология и здоровье».

Теория (2 часа): Факторы окружающей среды, оказывающие влияние на состояние здоровья населения.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

39. Тема «Химическое загрязнение среды, его влияние на здоровье».

Теория (2 часа): Химическое загрязнение атмосферного воздуха, почвы. Источники химического загрязнения. Влияние химических загрязнений на состояние здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

40. Тема «Микроклиматические факторы и здоровье».

Практическое задание (2 часа): Микроклиматические параметры: температура, влажность, скорость движения воздуха. Влияние их на здоровье. Оценка микроклиматических факторов классной комнаты.

Формы, способы, методы: организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

41. Тема «Качество питьевой воды как фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие качества питьевой воды. Химический состав питьевой воды. Заболевания, вызванные качеством питьевой воды. Проблема бутилированной воды.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

42. Тема «Радиация. Естественный радиационный фон и здоровье человека».

Теория (2 часа): Понятие естественного радиационного фона. Источники радиационного излучения. Влияние радиационного излучения на состояние здоровья человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

43. Тема «Шум как фактор риска для здоровья человека».

Практическое задание (2 часа): Воздействие шума на состояние и функционирование человеческого организма. Оценка уровня шумового загрязнения территории.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

44. Тема «Пылевое загрязнение. Заболевания человека, связанные с пылевым загрязнением».

Теория (2 часа): Пылевое загрязнение. Пылевые клещи. Аллергические заболевания. Правила уборки помещения.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

45. Тема «Световое загрязнение окружающей среды и его влияние на здоровье человека».

Теория (2 часа): Световое загрязнение. Источники светового загрязнения. Влияние светового загрязнения на здоровье человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

46. Тема «Двигательная активность и здоровье».

Практическое задание (2 часа): Значение двигательной активности в жизнедеятельности человека. Морфофункциональные изменения в организме под влиянием физических нагрузок. Характеристика оптимального двигательного режима взрослого человека. Двигательная активность в режиме рабочего дня. Понятие об «активном отдыхе». Определение реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

47. Тема «Проблема гиподинамии».

Практическое задание (2 часа): Гиподинамия. Факторы, влияющие на двигательную активность человека. Оценка уровня двигательной активности школьника.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

48. Тема «Правильная осанка – залог здоровья».

Практическое задание (2 часа): Осанка. Виды нарушений осанки. Определение наличия нарушения осанки.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

49. Тема «Плоскостопие».

Практическое задание (2 часа): Плоскостопие. Методы определения. Профилактика плоскостопия. Оценка плоскостопия с помощью плантограммы.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

50. Тема «Терморегуляция и здоровье».

Теория (2 часа): Терморегуляция и ее механизмы. Значение поддержания постоянства температуры тела человека. Физиологические механизмы терморегуляции.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

51. Тема «Валеологические основы закаливания».

Теория (2 часа): Основные физиологические механизмы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечным излучением.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

52. Тема «Компьютерные технологии и их влияние на здоровье человека».

Теория (2 часа): Влияние компьютерных технологий на здоровье человека. Зависимость от социальных сетей. Компьютер и зрение.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

53. Тема «Гигиена как часть валеологии».

Теория (2 часа): Значение санитарно-гигиенических стандартов в сохранении и укреплении здоровья. Гигиенические требования к учебному процессу в школе (урок, расписание).

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

54. Тема «Способы восстановления работоспособности».

Теория (2 часа): Способы восстановления работоспособности (педагогические, психологические, гигиенические, физические).

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

55. Тема «Психологические основы здоровья».

Теория (2 часа): Эволюция становления психики человека. Здоровая психика и ее компоненты. Физиологические основы психики. Половые и возрастные различия психофизиологических качеств. Типология индивидуальных психических особенностей.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

56. Тема «Типы высшей нервной деятельности, темперамент и здоровье».

Практическое задание (2 часа): Понятие о памяти и ее виды. Темперамент. Определение темперамента с помощью опросника Айзенка».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

57. Тема «Нарушения психического здоровья».

Практическое задание (2 часа): Эмоции и эмоциональный стресс. Депрессия. Причины возникновения. Стресс, понятие, стадии, виды. Способы быстрого снятия стресса. Методы повышения стрессоустойчивости. Влияние стресса на здоровье человека. Определение уровня личной тревожности. Подвержены ли вы стрессу.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

58. Тема «Физиология труда и утомления».

Теория (2 часа): Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда. Утомление. Причины и механизмы развития. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда. Принципы рациональной организации отдыха.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

59. Тема «Биоритмы: значение проблемы, классификация и характеристика».

Практическое задание (2 часа): Биоритмы и здоровье. Биоритмы и школа, их значение в возникновении нарушения здоровья детей. Влияние трансграничных перелетов на здоровье взрослых и детей. Оценка режима дня школьника.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

60. Тема «Сон и его значение для сохранения здоровья».

Теория (2 часа): Виды сна. Значение сна в обеспечении психического здоровья человека. Гигиена сна. Значение мелатонина для здоровья человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

61. Тема «Рациональная организация жизнедеятельности».

Теория (2 часа): Понятие о рациональной организации жизнедеятельности. Факторы организации рациональной жизнедеятельности.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

62. Тема «Социальные условия формирования здорового образа жизни».

Теория (2 часа): Социальные условия формирования здорового образа жизни.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

63. Тема «Здоровый образ жизни. Механизмы формирования».

Теория (2 часа): Компоненты здорового образа жизни. Механизмы формирования. Понятие о вредных привычках. Факторы, провоцирующие вредные привычки. Вредные привычки и подростки.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

64. Тема «Табакокурение и здоровье».

Теория (2 часа): Влияние курения на дыхательную систему, органы пищеварения, сердечно - сосудистую систему, эндокринную систему, ЦНС. Просмотр фильма по теме и его обсуждение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

65. Тема «Алкоголизм и здоровье».

Теория (2 часа): Влияние алкоголя на организм человека. Развитие алкоголизма. Пивной алкоголизм. Алкоголизм и подростки. Просмотр фильма по теме и его обсуждение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

66. Тема «Наркомания и здоровье».

Теория (2 часа): Наркомания и ее распространение в наше время. Профилактика наркомании в подростковой среде. Просмотр фильма по теме и его обсуждение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

67. Тема «Профилактика вредных привычек».

Практическое задание (2 часа): Защита стенгазеты на тему профилактики вредных привычек.

Формы, способы, методы: практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

68. Тема «Личная гигиена и здоровье».

Теория (2 часа): Уход за кожей тела человека. Уход за волосами. Уход за полостью рта. Гигиена одежды. Гигиена обуви.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

69. Тема «Гигиена зрения».

Теория (2 часа): Гигиена зрения. Гигиенические требования к уровню освещения на рабочих местах.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

70. Тема «Заболевания передающиеся половым путем».

Теория (2 часа): Профилактика венерических заболеваний. Причины распространения венерических заболеваний. СПИД. Гонорея. Сифилис. Индивидуальная профилактика венерических болезней.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

71. Тема «Основы здорового образа жизни».

Практическое задание (2 часа): Защита проекта «Я выбираю жизнь», показ презентаций.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

72. Тема «Обобщение «Факторы, влияющие на состояние здоровья человека. Обобщение пройденного материала по курсу 1 года обучения «Основы валеологии».

Практическое задание (2 часа): Итоговое занятие. Тестовые задания по блоку тем, устный опрос. Задания на лето.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

**Учебно-тематический план на 2 год обучения дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Основы валеологии»**

№	Тема раздела	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретически	Практически		
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях, правила поведения	2ч	2ч	0ч	инструктаж	опрос
1.	Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека	80 ч	58 ч	22 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование, защита проектов
2.	Раздел 2. Основы здорового образа жизни	62ч	32ч	30ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование, защита проектов
	Всего	144 ч	92 ч	52ч		

**Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии»**

(144 часа в год)

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях, правила поведения (2 часа)

1. Тема «Вводное занятие. Инструктаж Т.Б.».

Теория (2 часа): Знакомство. Наши планы. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятии. Техника безопасности.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека. (80 часов)

2. Тема «Факторы окружающей среды, влияющие на состояние здоровья человека. Заболевания человека вызываемые физическими факторами».

Теория (2 часа): Факторы окружающей среды, влияющие на состояние здоровья человека. Понятие факторов окружающей среды. Классификация факторов. Антропогенные, биотические, социальные, физические, химические, биологические факторы. Заболевания человека вызываемые физическими факторами (шум, вибрация, ЭМИ, температура.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач по теме «Заболевания вызываемые физическими факторами».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3. Тема «Шумовая болезнь. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Шумовая болезнь. Причины. Симптомы. Проявление.

Практическое задание (2 часа): Оценка уровня шумового загрязнения классной комнаты. Составления графика шумовой нагрузки в течении дня.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

4. Тема «Вибрационная болезнь. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Вибрационная болезнь. Причины. Симптомы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

5. Тема «Температурный режим помещений и здоровье человека».

Теория (2 часа): Температурный режим помещений и здоровье человека. Понятия теплообмена. Виды теплообмена.

Практическое задание (2 часа): Оценка комфортности температурного режима классной комнаты. Определения преобладающего способа теплоотдачи.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

6. Тема «Естественное и искусственное освещение помещений. Влияние на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Естественное и искусственное освещение помещений. Влияние на состояние здоровья человека.

Практическое задание (2 часа): Оценка достаточности естественного и искусственного освещения классной комнаты.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

7. Тема «Воздействие солнечных лучей на кожу человека».

Теория (2 часа): Воздействие солнечных лучей на кожу человека. Понятие о УФО. Профилактика ожогов.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

8. Тема «Воздействие электромагнитных полей на здоровье человека».

Теория (2 часа): Воздействие электромагнитных полей на здоровье человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

9. Тема «Профилактика развития заболеваний, вызванных физическими факторами».

Теория (2 часа): Способы профилактики развития заболеваний, вызванных физическими факторами.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

10. Тема «Заболевания человека, вызываемые химическими факторами».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые химическими факторами. Острые и хронические отравления.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

11. Тема «Аллергические заболевания. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Аллергены. Классификация. Аллергические заболевания Причины. Симптомы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

12. Тема «Заболевания человека, вызываемые загрязнением атмосферного воздуха».

Теория (2 часа): Острые и хронические проявления заболеваний человека, вызываемые загрязнением атмосферного воздуха.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

13. Тема «Заболевания человека, вызываемые загрязнением питьевой воды».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые загрязнением питьевой воды.

Практическое задание (2 часа): Оценка питьевого режима.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

14. Тема «Лекарственные препараты в питьевой воде - фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Источники загрязнения питьевой воды лекарственными препаратами. Эстрогеноподобные вещества, ксенобиотики.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

15. Тема «Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением пищевых продуктов».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением пищевых продуктов.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

16. Тема «Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением почвы».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением почвы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

17. Тема «Заболевания человека, вызванные биологическими факторами».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызванные биологическими факторами. Инфекционные заболевания. Пандемия. Эпидемия.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

18. Тема «Понятие об источнике инфекции».

Теория (2 часа): Понятие об эпидемическом процессе, источнике инфекции Классификация.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

19. Тема «Пути передачи инфекции».

Теория (2 часа): Зоонозный, фекально-оральный, трансмиссивный, воздушно-капельный пути передачи инфекции.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций о путях передачи инфекции.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

20. Тема «Этапы течения болезни».

Теория (2 часа): Этапы течения заболевания: продрома. разгар, пик, спад. Постгриппозный хвост.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

21. Тема «Иммунитет и здоровье».

Теория (2 часа): Виды иммунитета. Естественный иммунитет. Искусственный иммунитет. Понятие о вакцинах и сыворотках.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

22. Тема «Бактериальные инфекции. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Бактериальные инфекции. Причины. Симптомы. Стрептококковые инфекции. Кишечные инфекции. Туберкулез. Менингит.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций о бактериальных инфекциях.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

23. Тема «Вирусные инфекции. Причины Симптомы».

Теория (2 часа): Вирусные инфекции. Причины Симптомы. ОРВИ. Грипп. Герпес. Инфекционный мононуклеоз.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций о вирусных инфекциях.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

24. Тема «Заболевания, вызванные членистоногими, гельминтами и простейшими. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Заболевания, вызванные членистоногими, гельминтами и простейшими. Причины. Симптомы. Чесотка. Педикулез. Аллергия на пыль вызываемая пылевыми клещами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

25. Тема «Инфекционные заболевания кожи. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Понятие об инфекционных заболеваниях кожи. Причины. Симптомы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

26. Тема «Профилактика заболеваний, вызванных биологическими факторами».

Теория (2 часа): Основные меры профилактики заболеваний, вызванных биологическими факторами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

27. Тема «Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови человека».

Теория (2 часа): Факторы, влияющие на состав крови. Анемия. Профилактика анемии. Факторы и условия увеличения количества эритроцитов в крови.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

28. Тема «Влияние климатических факторов на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие климате, погоде. Биометрология Влияние климатических факторов на состояние здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

29. Тема «Приспособления человека к сезонным изменениям погоды».

Теория (2 часа): Понятие о приспособлениях человека к сезонным изменениям погоды.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

30. Тема «Экстремальные факторы окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие об экстремальных факторах - ядерные испытания, невесомость, укачивание, перегрузки, высокие и низкие температуры окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

31. Тема «Обобщение «Окружающая среда и здоровье человека»».

Практическое задание (2 часа): Защита докладов по разделу.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

32. Тема «Обобщение «Окружающая среда и здоровье человека»».

Практическое задание (2 часа): Тестовые задания по блоку тем. Устный опрос.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни (62 часа).

33. Тема «История развития представлений о здоровом образе жизни».

Теория (2 часа): История развития представлений о здоровом образе жизни.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

34. Тема «Понятие об алиментарных заболеваниях. Методы профилактики алиментарных заболеваний».

Теория (2 часа): Понятие об алиментарных заболеваниях. Факторы риска. Причины развития. Проявление и течение. Профилактика алиментарных заболеваний.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач по теме «Авитаминозы и гипервитаминозы».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

35. Тема «Понятие о вредных привычках».

Теория (2 часа): Понятие о вредных привычках: курение, алкоголизм, наркомания.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций по теме «Вредные привычки».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

36. Тема «Пути поступления, распределения, метаболизм, выведение из организма, проявление действия вредных химических веществ».

Теория (2 часа): Пути поступления, распределения, метаболизм, выведение из организма, проявление действия вредных химических веществ.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач по теме «Метаболизм химических веществ в организме человека».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

37. Тема «Хронический стресс – фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие хронического стресса. Причины возникновения. Факторы риска. Группы риска.

Практическое задание (2 часа): Способы выявления признаков хронического стресса.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

38. Тема «Приемы нейтрализации эмоционального стресса».

Теория (2 часа): Приемы нейтрализации эмоционального стресса.

Практическое задание (2 часа): Приемы нейтрализации эмоционального стресса.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

39. Тема «Воздействие двигательной активности на организм человека».

Теория (2 часа): Понятие двигательной активности. Нормы двигательной активности.

Практическое задание (2 часа): Анализ двигательной активности в течении дня.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

40. Тема «Активный образ жизни».

Теория (2 часа): Понятие об активном образе жизни. Элементы активного образа жизни. Профилактика гиподинамии.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

41. Тема «Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы».

Теория (2 часа): Гипертония. Факторы риска и причины развития. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

42. Тема «Понятие об утомлении и переутомлении. Профилактика переутомления».

Теория (2 часа): Понятие о утомлении и переутомлении. Причины возникновения. Факторы риска и группы риска. Профилактика переутомления.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

43. Тема «Нарушение осанки. Сколиоз. Лордоз. Кифоз».

Теория (2 часа): Осанка. Виды нарушений осанки.

Практическое задание (2 часа): Определение наличия нарушения осанки.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

44. Тема «Способы коррекции осанки».

Практическое задание (2 часа): Способы коррекции осанки. Профилактика нарушения осанки. Способы коррекции осанки.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

45. Тема «Правильное дыхание. Основы дыхательной гимнастики».

Теория (2 часа): Правильное дыхание. Основы дыхательной гимнастики.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

46. Тема «Закаливание. Основные принципы».

Теория (2 часа): Основные физиологические механизмы закаливания.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентации на тему: «Основные принципы закаливания».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

47. Тема «Закаливание. Средства и методы закаливания».

Теория (2 часа): Закаливание воздухом, водой, солнечным излучением.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентации на тему: «Средства и методы закаливания».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

48. Тема «Личная гигиена. Гигиена тела, полости рта и зубов».

Практическое задание (2 часа): Личная гигиена. Гигиена тела, полости рта и зубов. Подготовка презентации на тему: «Личная гигиена. Гигиена тела, полости рта и зубов».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

49. Тема «Гигиена одежды и обуви».

Практическое задание (2 часа): Гигиена одежды и обуви. Подготовка презентации на тему: «Гигиена одежды и обуви».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

50. Тема «Биоритмы и причины их нарушения. Десинхроноз».

Теория (2 часа): Понятие о биоритмах и причинах их нарушения. Десинхроноз. Профилактика нарушений биоритмов.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

51. Тема «Компьютерные технологии и их влияние на здоровье человека».

Теория (2 часа): Влияние компьютерных технологий на здоровье человека. Зависимость от социальных сетей. Компьютер и зрение.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

52. Тема «Обобщение: «Основы здорового образа жизни»».

Практическое задание (2 часа): Защита проектов блоку тем.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

53. Тема «Обобщение пройденного материала по разделу «Основы здорового образа жизни».

Практическое задание (2 часа): тестовые задания по блоку тем, устный опрос.

Виды деятельности детей: практическая, исследовательская, коммуникативная.

54. Тема «Обобщение пройденного материала по курсу 2 года обучения «Основы валеологии».

Практическое задание (2 часа): Итоговое занятие, тестовые задания по блоку тем, устный опрос, задание на лето.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая, коммуникативная.

**Учебно-тематический план на 3 год обучения дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Основы валеологии»**

№	Тема раздела	Кол-во часов	Форма	Форма
---	--------------	--------------	-------	-------

		Всего	Теоретически	Практически	организации занятия	аттестации (контроля)
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях, правила поведения	2ч	2ч	0ч	инструктаж	опрос
1.	Раздел 1. Валеология - наука о здоровье человека	22 ч	14 ч	8 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование, защита проектов
2.	Раздел 2. Основы рационального питания	26 ч	16 ч	10 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование, защита проектов
3.	Раздел 3. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека	44 ч	28 ч	16 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование, защита проектов
4.	Раздел 4. Психологические основы здоровья	22 ч	12 ч	10 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование, защита проектов
5.	Раздел 5. Основы здорового образа жизни	28 ч	16 ч	12 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование, защита проектов
	Всего	144 ч	88 ч	56 ч		

Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии»

(144 часа в год)

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях, правила поведения (2 часа)

1. Тема «Вводное занятие. Инструктаж Т.Б.».

Теория (2 часа): Знакомство. Наши планы. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятии. Техника безопасности.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая, коммуникативная.

Раздел 1. Валеология - наука о здоровье человека (22 часа).

2. Тема «Введение в валеологию. Валеология как наука».

Теория (2 часа): Истоки и история развития валеологии как науки о здоровье. Связь валеологии с другими науками. Классификация валеологии, ее цели и задачи, предмет и объект изучения, основные понятия. Методы валеологии: качественные и количественные.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3. Тема «Возрастные периоды развития человека».

Теория (2 часа): Методы валеологии: качественные и количественные.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4. Тема «Хронологический и биологический возраст человека».

Теория (2 часа): Понятие о хронологическом и биологическом возрасте, «ретардантах», «акселератах». Основные факторы, определяющие продолжительность жизни. Естественное и преждевременное старение

Практическое задание (2 часа): Определение своего хронологического и биологического возраста и их сравнение

Формы, способы, методы: Лекция, практическое занятие, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

5. Тема «Индивидуальное здоровье как состояние и свойство организма».

Теория (2 часа): Понятия о здоровье человека. Индивидуальное здоровье, его механизмы. Основные методы анализа состояния здоровья человека. Факторы, детерминирующие здоровье: образ жизни, внешняя среда, гигиенический потенциал, медпомощь. Кодекс здоровья: перечень правил, способствующих сохранению и развитию здоровья

Практическое задание (2 часа): Оценка физического здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое занятие, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

6. Тема «Различные подходы к оценке здоровья».

Теория (2 часа): 2 подхода к оценке индивидуального здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

7. Тема «Управление своим здоровьем».

Теория (2 часа): Управление здоровьем. Средства и методы управления.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

8. Тема «Здоровье населения».

Теория (2 часа): Методы оценки состояния здоровья популяции. Состояние здоровья населения России. Демографическая характеристика здоровья населения России. Понятие болезни. Классификация заболеваний. Роль образа жизни в профилактике простудных заболеваний. Валеологические основы предупреждения простудных заболеваний. Поведение человека при возникших простудных заболеваниях.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

9. Тема «Обобщение «Валеология - наука о здоровье человека»»

Практическое задание (2 часа): Защита проектов по темам раздела.

Виды деятельности детей: практическая, исследовательская, коммуникативная.

10. Тема «Обобщение «Валеология - наука о здоровье человека»»

Практическое задание (2 часа): Тестовые задания по блоку тем, устный опрос

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 2. Основы рационального питания (26 часов).

11. Тема «Питание и здоровье».

Теория (2 часа): Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Основные принципы рационального питания. Режим питания. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности организма.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

12. Тема «Пища и характер питания».

Теория (2 часа): Основные питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Практическое задание (2 часа): Оценка рациона питания школьника.

Формы, способы, методы: Лекция, практическая работа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

13. Тема «Продукты питания и их качество».

Теория (2 часа): Экологически чистые продукты. Влияние пищевых добавок на организм человека. Проблемы загрязнения пищи нитратами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

14. Тема «Генетически модифицированные продукты».

Теория (2 часа): Понятие о генетически модифицированных продуктах.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

15. Тема «Влияние на организм пищи со специями и искусственными добавками».

Теория (2 часа): Специи, искусственные добавки к пище. Виды. Влияние на состояние ЖКТ.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

16. Тема «Теория раздельного и адекватного питания, вегетарианство. Диеты».

Теория (2 часа): Понятие о раздельном питании, вегетарианств, диетах.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентации на тему: «Особенности и традиции питания нашей семьи».

Формы, способы, методы: Лекция, творческая деятельность, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

17. Тема «Идеальная масса тела. Регулирование массы тела и здоровье».

Теория (2 часа): Понятие об идеальной массе тела. Влияние сгонки веса на здоровье. Правила регулирования массы тела. Понятие о повышенной массе тела. Типы ожирения. Причины увеличения массы тела. Анорексия: понятие, причины, последствия для здоровья.

Практическое задание (2 часа): Вычисление идеальной массы тела различными методами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

18. Тема «Питьевой режим и его значение в гидратации организма человека».

Теория (2 часа): Питьевой режим. Гидратация организма. Обезвоживание. Гидратирующие жидкости.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

19. Тема Обобщение «Основы рационального питания».

Практическое задание (2 часа): Защита проектов по темам раздела.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

20. Тема Обобщение «Основы рационального питания».

Практическое задание (2 часа): Тестовые задания по блоку тем.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 3. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека (44 часа).

21. Тема «Факторы, влияющие на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие фактора риска для здоровья. Классификация факторов.

Практическое задание (2 часа): Санитарно - гигиеническая оценка классной комнаты.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое занятие, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

22. Тема «Состояние экологической обстановки и ее влияние на здоровье населения».

Теория (2 часа): Факторы окружающей среды, оказывающие влияние на состояние здоровья населения.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

23. Тема «Химическое загрязнение среды, его влияние на здоровье».

Теория (2 часа): Химическое загрязнение атмосферного воздуха, почвы. Источники химического загрязнения. Влияние химических загрязнений на состояние здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

24. Тема «Микроклиматические факторы и здоровье».

Теория (2 часа): Микроклиматические параметры: температура, влажность, скорость движения воздуха. Влияние их на здоровье.

Практическое задание (2 часа): Оценка микроклиматических факторов классной комнаты.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

25. Тема «Качество питьевой воды как фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие качества питьевой воды. Химический состав питьевой воды. Заболевания, вызванные качеством питьевой воды. Проблема бутилированной воды.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

26. Тема «Радиация. Естественный радиационный фон и здоровье человека».

Теория (2 часа): Понятие естественного радиационного фона. Источники радиационного излучения. Влияние радиационного излучения на состояние здоровья человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

27. Тема «Шум как фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Воздействие шума на состояние и функционирование человеческого организма.

Практическое задание (2 часа): Оценка уровня шумового загрязнения территории.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

28. Тема «Пылевое загрязнение. Заболевания человека, связанные с пылевым загрязнением».

Теория (2 часа): Пылевое загрязнение. Пылевые клещи. Аллергические заболевания. Правила уборки помещения.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

29. Тема «Световое загрязнение окружающей среды и его влияние на здоровье человека».

Теория (2 часа): Световое загрязнение. Источники светового загрязнения. Влияние светового загрязнения на здоровье человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

30. Тема «Двигательная активность и здоровье».

Теория (2 часа): Значение двигательной активности в жизнедеятельности человека. Морфофункциональные изменения в организме под влиянием физических нагрузок. Характеристика оптимального двигательного режима взрослого человека. Двигательная

активность в режиме рабочего дня. Понятие об «активном отдыхе». Проблема гиподинамии.

Практическое задание (2 часа): Определение реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

31. Тема «Проблема гиподинамии».

Теория (2 часа): Гиподинамия. Факторы, влияющие на двигательную активность человека.

Практическое задание (2 часа): Оценка уровня двигательной активности школьника.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

32. Тема «Осанка и здоровье. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки».

Теория (2 часа): Осанка. Виды нарушений осанки. Плоскостопие. Методы определения. Профилактика нарушений осанки и плоскостопий.

Практическое задание (2 часа): Оценка плоскостопия с помощью плантограммы.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

33. Тема «Терморегуляция и здоровье. Валеологические основы закаливания».

Теория (2 часа): Терморегуляция и ее механизмы. Значение поддержания постоянства температуры тела человека. Физиологические механизмы терморегуляции. Основные физиологические механизмы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечным излучением.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

34. Тема «Компьютерные технологии и их влияние на здоровье человека».

Теория (2 часа): Влияние компьютерных технологий на здоровье человека. Зависимость от социальных сетей. Компьютер и зрение. Значение санитарно-гигиенических стандартов в сохранении и укреплении здоровья. Гигиенические требования к учебному процессу в школе (урок, расписание).

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

36. Тема «Обобщение «Факторы, влияющие на состояние здоровья человека»».

Практическое задание (2 часа): Защита проектов по темам раздела.

Виды деятельности детей: практическая, коммуникативная, исследовательская.

36. Тема «Обобщение «Факторы, влияющие на состояние здоровья человека»».

Практическое задание (2 часа): Тестовые задания по блоку тем, устный опрос.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 4. Психологические основы здоровья (22 часа).

37. Тема «Психологические основы здоровья».

Теория (2 часа): Эволюция становления психики человека. Здоровая психика и ее компоненты. Физиологические основы психики. Половые и возрастные различия психофизиологических качеств. Типология индивидуальных психических особенностей.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

38. Тема «Типы высшей нервной деятельности, темперамент и здоровье».

Теория (2 часа): Понятие о памяти и ее виды. Темперамент.

Практическое задание (2 часа): Определение темперамента с помощью опросника Айзенка».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

39. Тема «Нарушения психического здоровья».

Теория (2 часа): Эмоции и эмоциональный стресс. Депрессия. Причины возникновения. Стресс, понятие, стадии, виды. Способы быстрого снятия стресса. Методы повышения стрессоустойчивости. Влияние стресса на здоровье человека.

Практическое задание (2 часа): Определение уровня личной тревожности. Подвержены ли вы стрессу.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

40. Тема «Физиология труда и утомления».

Теория (2 часа): Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда. Утомление. Причины и механизмы развития. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда. Принципы рациональной организации отдыха.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

41. Тема «Биоритмы: значение проблемы, классификация и характеристика».

Теория (2 часа): Биоритмы и здоровье. Биоритмы и школа, их значение в возникновении нарушения здоровья детей. Влияние трансграничных перелетов на здоровье взрослых и детей.

Практическое задание (2 часа): Оценка режима дня школьника.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

42. Тема «Сон и его значение для сохранения здоровья. Рациональная организация жизнедеятельности».

Теория (2 часа): Виды сна. Значение сна в обеспечении психического здоровья человека. Гигиена сна. Значение мелатонина для здоровья человека. Понятие о рациональной организации жизнедеятельности. Факторы организации рациональной жизнедеятельности.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

43. Тема «Обобщение «Психологические основы здоровья»».

Практическое задание (2 часа): Защита проектов по темам раздела.

Виды деятельности детей: практическая, коммуникативная, исследовательская.

44. Тема «Обобщение «Психологические основы здоровья»».

Практическое задание (2 часа): Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая, коммуникативная.

Раздел 5. Основы здорового образа жизни (28 часов).

45. Тема «Здоровый образ жизни. Механизмы формирования».

Теория (2 часа): Компоненты здорового образа жизни. Механизмы формирования. Понятие о вредных привычках. Факторы, провоцирующие вредные привычки. Вредные привычки и подростки.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

46. Тема «Социальные условия формирования здорового образа жизни».

Теория (2 часа): Социальные условия формирования здорового образа жизни.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

47. Тема «Табакокурение и здоровье».

Теория (2 часа): Влияние курения на дыхательную систему, органы пищеварения, сердечно - сосудистую систему, эндокринную систему, ЦНС.

Практическое задание (2 часа): Просмотр фильма по теме и его обсуждение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

48. Тема «Алкоголизм и здоровье».

Теория (2 часа): Влияние алкоголя на организм человека. Развитие алкоголизма. Пивной алкоголизм. Алкоголизм и подростки.

Практическое задание (2 часа): Просмотр фильма по теме и его обсуждение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

49. Тема «Наркомания и здоровье».

Теория (2 часа): Наркомания и ее распространение в наше время. Профилактика наркомании в подростковой среде.

Практическое задание (2 часа): Просмотр фильма по теме и его обсуждение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

50. Тема «Профилактика вредных привычек».

Практическое задание (2 часа): Защита стенгазеты на тему профилактики вредных привычек.

Формы, способы, методы: практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

51. Тема «Личная гигиена и здоровье».

Теория (2 часа): Уход за кожей тела человека. Уход за волосами. Уход за полостью рта. Гигиена одежды. Гигиена обуви.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

52. Тема «Гигиена зрения».

Теория (2 часа): Гигиена зрения. Гигиенические требования к уровню освещения на рабочих местах.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

53. Тема «Способы восстановления работоспособности».

Теория (2 часа): Способы восстановления работоспособности (педагогические, психологические, гигиенические, физические).

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

54. Тема «Обобщение: «Основы здорового образа жизни»».

Практическое задание (2 часа): Защита проекта «Я выбираю жизнь», показ презентаций.

Формы, способы, методы: практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: исследовательская, практическая, коммуникативная.

55. Тема «Обобщение пройденного материала по курсу 3 года обучения «Основы валеологии».

Практическое задание (2 часа): Итоговое занятие, тестирование, устный опрос, задание на лето.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: исследовательская, практическая, коммуникативная.

Учебно-тематический план на 4 год обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии»

№	Тема раздела	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретически	Практически		
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях, правила поведения	2ч	2ч	0ч	инструктаж	устный опрос
1.	Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека	78 ч	6ч	22 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование, защита проектов
2.	Раздел 2. Основы здорового образа жизни	64ч	38ч	26ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование, защита проектов
	Всего	144 ч	96 ч	48ч		

Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии»

(144 часа в год)

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях, правила поведения (2 часа)

1. Тема «Вводное занятие. Инструктаж Т.Б.»

Теория (2 часа): Знакомство. Наши планы. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятии. Техника безопасности.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, коммуникативная.

Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека (78 часов)

2. Тема «Факторы окружающей среды, влияющие на состояние здоровья человека. Заболевания человека, вызываемые химическими факторами».

Теория (2 часа): Понятие факторов окружающей среды. Классификация факторов. Антропогенные, биотические, социальные, физические, химические, биологические факторы. Заболевания человека, вызываемые химическими факторами. Острые и хронические отравления.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3. Тема «Заболевания человека, вызываемые загрязнением атмосферного воздуха».

Теория (2 часа): Острые и хронические проявления заболеваний человека, вызываемые загрязнением атмосферного воздуха.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4. Тема «Заболевания человека, вызываемые загрязнением питьевой воды».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые загрязнением питьевой воды.

Практическое задание (2 часа): Оценка питьевого режима.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

5. Тема «Лекарственные препараты в питьевой воде - фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Источники загрязнения питьевой воды лекарственными препаратами. Эстрогеноподобные вещества, ксенобиотики.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

6. Тема «Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением почвы».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением почвы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

7. Тема «Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением пищевых продуктов».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением пищевых продуктов.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

8. Тема «Безопасность пищевых продуктов и напитков для здоровья человека».

Теория (2 часа): Основные принципы обеспечения безопасности пищевых продуктов и напитков для здоровья человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

9. Тема «Заболевания человека вызываемые физическими факторам».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые физическими факторами (шум, вибрация, ЭМИ, температура.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач по теме «Заболевания, вызываемые физическими факторами».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

10. Тема «Шумовая болезнь. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Шумовая болезнь. Причины. Симптомы. Проявление.

Практическое задание (2 часа): Оценка уровня шумового загрязнения классной комнаты. Составления графика шумовой нагрузки в течении дня.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

11. Тема «Вибрационная болезнь. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Вибрационная болезнь. Причины. Симптомы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

12. Тема «Микроклимат помещений и здоровье человека».

Теория (2 часа): Температурный режим помещений и здоровье человека. Понятия теплообмена. Виды теплообмена.

Практическое задание (2 часа): Оценка комфортности температурного режима классной комнаты. Определения преобладающего способа теплоотдачи.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

13. Тема «Естественное и искусственное освещение помещений. Влияние на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Естественное и искусственное освещение помещений. Влияние на состояние здоровья человека.

Практическое задание (2 часа): Оценка достаточности естественного и искусственного освещения классной комнаты.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

14. Тема «Ультрафиолетовое излучение и здоровье человека».

Теория (2 часа): Воздействие солнечных лучей на кожу человека. Понятие о УФО. Профилактика ожогов.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

15. Тема «Электромагнитное излучение и здоровье человека».

Теория (2 часа): Воздействие электромагнитных полей на здоровье человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

16. Тема «Профилактика развития заболеваний, вызванных физическими факторами».

Теория (2 часа): Способы профилактики развития заболеваний, вызванных физическими факторами.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

17. Тема «Заболевания человека, вызванные биологическими факторами».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызванные биологическими факторами. Инфекционные заболевания. Пандемия. Эпидемия.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

18. Тема «Понятие об источнике инфекции».

Теория (2 часа): Понятие об эпидемическом процессе, источнике инфекции Классификация.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

19. Тема «Пути передачи инфекции».

Теория (2 часа): Зоонозный, фекально-оральный, трансмиссивный, воздушно-капельный пути передачи инфекции.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций о путях передачи инфекции.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

20. Тема «Этапы течения болезни».

Теория (2 часа): Этапы течения заболевания: продрома. разгар, пик, спад. Постгриппозный хвост.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

21. Тема «Иммунитет и здоровье».

Теория (2 часа): Виды иммунитета. Естественный иммунитет. Искусственный иммунитет. Понятие о вакцинах и сыворотках.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

22. Тема «Бактериальные инфекции. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Бактериальные инфекции. Причины. Симптомы. Стрептококковые инфекции. Кишечные инфекции. Туберкулез. Менингит.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций о бактериальных инфекциях.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

23. Тема «Вирусные инфекции. Причины Симптомы».

Теория (2 часа): Вирусные инфекции. Причины Симптомы. ОРВИ. Грипп. Герпес. Инфекционный мононуклеоз.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций о вирусных инфекциях.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

24. Тема «Заболевания, вызванные членистоногими, гельминтами и простейшими. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Заболевания, вызванные членистоногими, гельминтами и простейшими. Причины. Симптомы. Чесотка. Педикулез. Аллергия на пыль вызываемая пылевыми клещами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

25. Тема «Инфекционные заболевания кожи. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Понятие об инфекционных заболеваниях кожи. Причины. Симптомы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

26. Тема «Профилактика заболеваний, вызванных биологическими факторами. Влияние климатических факторов на состояние здоровья человека»

Теория (2 часа): Основные меры профилактики заболеваний, вызванных биологическими факторами. Понятие о климате, погоде. Биометрология. Влияние климатических факторов на состояние здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

27. Тема «Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови человека».

Теория (2 часа): Факторы, влияющие на состав крови. Анемия. Профилактика анемии. Факторы и условия увеличения количества эритроцитов в крови.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

28. Тема «Приспособления человека к сезонным изменениям погоды».

Теория (2 часа): Понятие о приспособлениях человека к сезонным изменениям погоды.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

29. Тема «Экстремальные факторы окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие об экстремальных факторах - ядерные испытания, невесомость, укачивание, перегрузки, высокие и низкие температуры окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

30. Тема «Обобщение «Окружающая среда и здоровье человека».

Практическое задание (2 часа): Защита проектов по темам раздела

Виды деятельности детей: практическая, коммуникативная, исследовательская.

31. Тема «Обобщение «Окружающая среда и здоровье человека».

Практическое задание (2 часа): Тестовые задания по блоку тем, устный опрос.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая, исследовательская.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни (64 часа).

32. Тема «История развития представлений о здоровом образе жизни».

Теория (2 часа): История развития представлений о здоровом образе жизни.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

33. Тема «Алиментарные заболевания».

Теория (2 часа): Понятие об алиментарных заболеваниях. Факторы риска. Причины развития. Проявление и течение. Профилактика алиментарных заболеваний.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

34. Тема «Авитаминозы и гипервитаминозы».

Теория (2 часа): Авитаминозы и гипервитаминозы.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач по теме «Авитаминозы и гипервитаминозы».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

35. Тема «Профилактика возникновения вредных привычек».

Теория (2 часа): Понятие о вредных привычках: курение, алкоголизм, наркомания.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций по теме «Вредные привычки».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

36. Тема «Метаболизм химических веществ в организме человека. Основы токсикологии».

Теория (2 часа): Пути поступления, распределения, метаболизм, выведение из организма, проявление действия вредных химических веществ.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач по теме «Метаболизм химических веществ в организме человека».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

37. Тема «Хронический стресс – фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие хронического стресса. Причины возникновения. Факторы риска. Группы риска.

Практическое задание (2 часа): Способы выявления признаков хронического стресса.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

38. Тема «Профилактика хронического стресса».

Теория (2 часа): Меры профилактики хронического стресса.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

39. Тема «Приемы нейтрализации эмоционального стресса».

Теория (2 часа): Приемы нейтрализации эмоционального стресса.

Практическое задание (2 часа): Приемы нейтрализации эмоционального стресса.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

40. Тема «Воздействие двигательной активности на организм человека».

Теория (2 часа): Понятие двигательной активности. Нормы двигательной активности.

Практическое задание (2 часа): Анализ двигательной активности в течении дня.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

41. Тема «Составляющие активного образа жизни».

Теория (2 часа): Понятие об активном образе жизни. Элементы активного образа жизни. Профилактика гиподинамии.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

42. Тема «Понятие об утомлении и переутомлении. Профилактика переутомления».

Теория (2 часа): Понятие о утомлении и переутомлении. Причины возникновения. Факторы риска и группы риска. Профилактика переутомления.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

43. Тема «Нарушение осанки. Сколиоз. Лордоз. Кифоз».

Теория (2 часа): Осанка. Виды нарушений осанки.

Практическое задание (2 часа): Определение наличия нарушения осанки.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

44. Тема «Способы коррекции осанки».

Теория (2 часа): Способы коррекции осанки. Профилактика нарушения осанки.

Практическое задание (2 часа): Способы коррекции осанки.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

45. Тема «Плоскостопие».

Практическое задание (2 часа): Плоскостопие. Методы определения. Профилактика плоскостопия. Оценка плоскостопия с помощью плантограммы.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

46. Тема «Основы дыхательной гимнастики».

Теория (2 часа): Правильное дыхание. Основы дыхательной гимнастики.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

47. Тема «Способы восстановления работоспособности».

Теория (2 часа): Способы восстановления работоспособности.

Практическое задание (2 часа): Способы восстановления работоспособности.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

48. Тема «Биоритмы и причины их нарушения. Десинхроноз».

Теория (2 часа): Понятие о биоритмах и причинах их нарушения. Десинхроноз. Профилактика нарушений биоритмов.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

49. Тема «Валеологические основы закаливания».

Теория (2 часа): Основные физиологические механизмы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечным излучением.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

50. Тема «Компьютерные технологии и их влияние на здоровье человека».

Теория (2 часа): Влияние компьютерных технологий на здоровье человека. Зависимость от социальных сетей. Компьютер и зрение.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

51. Тема «Основные принципы самодиагностики состояния организм».

Теория (2 часа): Основные принципы самодиагностики состояния организма.

Практическое задание (2 часа): Основные принципы самодиагностики состояния организма.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

52. Тема «Обобщение: «Основы здорового образа жизни»».

Практическое задание (2 часа): Защита проектов учащихся по темам раздела.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая, коммуникативная.

53. Тема «Обобщение пройденного материала по курсу 4 года обучения «Основы валеологии»».

Практическое задание (2 часа): Итоговое занятие, тестовые задания по блоку тем, устный опрос.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая, коммуникативная.

1.6. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты по годам обучения

Год обучения	Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты
1 год обучения	<p>Обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности; - закономерности поддержания здоровья и здорового образа жизни; - основы профилактики заболеваний. - основные термины, понятия и определения по основам валеологии, - первоначальные знания в области валеологии, <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике полученные знания, способствующие сохранению здоровья и максимальному использованию резервов жизнедеятельности человека; - проведению самодиагностики своего здоровья и его резервов; - уметь кратко излагать содержание предметной области, - уметь подобрать и работать с информацией о факторах влияющих на здоровья 	<p>У обучающихся сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание важности здоровья в целом, как своего, так и всех членов семьи, коллектива, человечества; - потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других; - смелость при выступлении в коллективе; - основные методы самоконтроля и самооценки; - нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и сохранению своего здоровья и здоровья окружающих, а также ответственно относящегося к профилактике заболеваний). 	<p>У обучающихся сформированы действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и принимать учебную задачу; - пользоваться приёмами анализа и синтеза при подготовке к выступлениям; - понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; - проявлять индивидуальные творческие способности при подготовке презентаций. <p>У обучающихся сформированы действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать в группе; - обращаться за помощью; - формулировать свои затруднения; - слушать собеседника; - формулировать собственное мнение и позицию в отношении

	<p>человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> - представлять индивидуальные исследовательские проекты, уметь проводить их защиту. 		своего здоровья.
2 год обучения	<p>Обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности; - закономерности поддержания здоровья и здорового образа жизни; - как придерживаться здорового образа жизни; - основные методы самоконтроля и самооценки здоровья; - основы профилактики заболеваний. <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике полученные знания, способствующие сохранению здоровья и максимальному использованию резервов жизнедеятельности человека; - проведения самодиагностики своего здоровья и его резервов; - подбирать и работать с информацией о факторах влияющих на здоровья человека; - демонстрировать способность воспроизводить материал, самостоятельно 	<p>У обучающихся сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание важности здоровья в целом, как своего, так и всех членов семьи, коллектива, человечества; - смелость при выступлении перед коллективом; - понимание важности коммуникативных навыков при работе в коллективе; - потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других; - умение увидеть и сформулировать проблему исследования в области валеологии, составить план ее решения, выдвинуть гипотезу; - умение делать обобщения и выводы, соединять форму и замысел исследования, моделирования мер профилактики заболеваний; - нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, 	<p>У обучающихся сформированы действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и принимать учебную задачу; - планировать свои действия на отдельных этапах исследовательской работы; - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; - понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; <p>У обучающихся сформированы действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждение, проявлять инициативу и активность; - включаться в диалог, в коллективное действие; - работать в группе; - обращаться за помощью; - формулировать свои затруднения; - предлагать помощь и

	<p>действовать, выбирать способ решения в вопросах поддержания здоровья и основах здорового образа жизни;</p> <p>- представлять индивидуальные исследовательские проекты, уметь проводить их защиту.</p>	<p>способного к самоконтролю и сохранению своего здоровья и здоровья окружающих, а также ответственно относящегося к профилактике заболеваний).</p>	<p>сотрудничество;</p> <p>- слушать собеседника;</p> <p>- формулировать собственное мнение и позицию в отношении своего здоровья.</p>
3 год обучения	<p>Обучающиеся будут знать:</p> <p>- правила техники безопасности;</p> <p>- закономерности поддержания здоровья и здорового образа жизни;</p> <p>- основные методы самоконтроля и самооценки;</p> <p>- основы профилактики заболеваний.</p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <p>- применять на практике полученные знания, способствующие сохранению здоровья и максимальному использованию резервов жизнедеятельности человека;</p> <p>- проведения самодиагностики своего здоровья и его резервов;</p> <p>- представлять индивидуальные исследовательские проекты, уметь проводить их защиту.</p>	<p>У обучающихся сформированы:</p> <p>- понимание важности здоровья в целом, как своего, так и всех членов семьи, коллектива, человечества;</p> <p>- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;</p> <p>- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и сохранению своего здоровья и здоровья окружающих, а также ответственно относящегося к профилактике заболеваний).</p>	<p>У обучающихся сформированы действия:</p> <p>- планировать свои действия на отдельных этапах исследовательской работы;</p> <p>- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;</p> <p>- пользоваться приёмами анализа и синтеза при работе над проектами;</p> <p>- проявлять индивидуальные творческие способности при подготовке презентаций.</p> <p>У обучающихся сформированы действия:</p> <p>- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - слушать собеседника; - формулировать собственное мнение и позицию в отношении своего здоровья.
4 год обучения	<p>Обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности; - закономерности поддержания здоровья и здорового образа жизни; - основные методы самоконтроля и самооценки; - основы профилактики заболеваний. <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике полученные знания, способствующие сохранению здоровья и максимальному использованию резервов жизнедеятельности человека; - проведения самодиагностики своего здоровья и его резервов; - представлять индивидуальные исследовательские проекты, уметь проводить их защиту. 	<p>У обучающихся сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание важности здоровья в целом, как своего, так и всех членов семьи, коллектива, человечества; - потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других; - смелость при выступлении перед коллективом объединения; - нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и сохранению своего здоровья и здоровья окружающих, а также ответственно относящегося к профилактике заболеваний). 	<p>У обучающихся сформированы действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; - понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; - проявлять индивидуальные творческие способности при подготовке презентаций. <p>У обучающихся сформированы действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; - работать в группе; - обращаться за помощью; - формулировать свои затруднения; - предлагать помощь и сотрудничество;

Ожидаемые результаты:

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний умений и навыков по основам валеологии.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка в вопросах валеологии и здорового образа жизни.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания

Раздел II. Комплекс организационно- педагогических условий, включая формы аттестации.

2.1. Формы аттестации/контроля.

Проверка усвоения пройденного материала учащимися на отдельных этапах реализации программы осуществляться с помощью устного опроса и тестирования, защиты учебных исследовательских проектов.

Перечень тем проектов и исследований:

1. Изучение рациона питания школьников Советского района г. Казани.
2. Оценка терморегуляции организма школьников во время урока физической культуры.
3. Изучение качества питьевой воды централизованных систем водоснабжения г. Казани.
4. Химический состав воды и его влияние на здоровье человека.
5. Качество атмосферного воздуха г. Казани.
6. Факторы риска окружающей среды для здоровья человека.
7. Санитарно - гигиеническая оценка классной комнаты.
8. Оценка уровня шумового загрязнения территории класса.
9. Проблема плоскостопия среди современных школьников.
10. Причины ухудшения состояния здоровья современных школьников.
11. Профилактика нарушений осанки среди современных школьников.
12. Профессиональная деятельность как один из факторов риска, определяющих здоровье человека.

13. Изучение природного радиационного фона.
14. Изучение факторов способствующих распространению ОРВИ среди школьников.
15. Влияние социальных сетей на состояние здоровья школьников.
16. Изучение двигательной активности школьников в течении дня.
17. Биоритмы и здоровье школьников.
18. Возможность использования закаливания воздухом в сохранении здоровья детей и подростков.
19. Беговые экомаршруты.
20. Шумовое загрязнение территории школы.
21. Влияние качества воды на состояние тестовых объектов.

Оценка эффективности выполнения программы осуществляется также итогами участия в выставках и конкурсах, проводимых на разных уровнях.

Формы аттестации отражают достижение цели и задач, порядок проведения промежуточной аттестации определяется в нормативном локальном акте МБУДО.

2.2. Оценочные материалы.

Диагностический инструментарий включает в себя систему контроля и оценки достижения планируемых результатов освоения ДООП.

В течение учебного года используются следующие методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы:

- Педагогическое наблюдение.

- Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачетов, выполнения учащимися практических работ, защиты проектов, участия обучающихся в конкурсах экологической направленности, научно-практических конференциях, активности обучающихся на занятиях.

- Мониторинг (проверка усвоения пройденного материала учащимися на отдельных этапах реализации программы осуществляется через собеседование, устный опрос, выполнение контрольных заданий, самооценка обучающихся, диагностика личностного роста, по итогам учебного года – выставка портфолио обучающихся). Заполнение карты определения уровня освоения программы

Карта определения уровня освоения программы заполняется на каждую группу три раза в год.

1-й раз — на начало учебного года определяется исходный уровень базы знаний и умений. В случае если ни один из уровней М, С, В не выявлен, галочка не ставится.

2-й раз — во время промежуточной диагностики учащихся (декабрь).

3-й раз — на конец учебного года, итоговая диагностика (май).

Описание уровней освоения программы:

М — минимальный уровень освоения программного содержания, в ответах есть ошибки и неточности, учащийся дает неполные определения понятий, не может сам сформулировать тему и план исследовательской работы;

С — средний уровень освоения программного содержания, в ответах есть небольшие неточности, учащийся дает определения понятий, может сам сформулировать тему и план исследовательской работы;

В — высокий уровень освоения программного содержания, в ответах нет неточностей, учащийся дает определения понятий и приводит примеры, может сам сформулировать тему и план исследовательской работы и сделать выводы.

Карта определения уровня освоения программы.

Ф.И. обучающегося	Уровни освоения программы		
	М	С	В
1. Иванов Женя	v		
2. Петров Игорь		v	
.....			v
.....			
Итого:			

2.3. Методические материалы.

Методическое обеспечение программы на 1 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организаци и занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Инструктаж	инструктаж	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный,	Расходные материалы, компьютер,	опрос

по технике безопасности.		фронтальный.	проектор, столы, стулья, презентации, литература.	
1. Введение в валеологию	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, проектор, принтер, бумага, файловые папки для исследовательской работы, столы, стулья, презентации, литература.	Тестирование, устный опрос, защита проектов
2. Основы рационального питания	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, проектор, принтер, бумага, файловые папки для исследовательской работы, столы, стулья, презентации, литература.	Тестирование, устный опрос, защита проектов
3. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, проектор, принтер, бумага, файловые папки для исследовательской работы, столы, стулья, презентации, литература.	Тестирование, устный опрос, защита проектов

Методическое обеспечение программы на 2 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	инструктаж	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, фронтальный.	Расходные материалы, компьютер, проектор, столы, стулья, презентации,	опрос

			литература.	
1. Окружающая среда и здоровье человека	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, проектор, принтер, бумага, файловые папки для исследовательской работы, столы, стулья, презентации, литература.	Тестирование, устный опрос, защита проектов
2. Основы здорового образа жизни	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, проектор, принтер, бумага, файловые папки для исследовательской работы, столы, стулья, презентации, литература.	Тестирование, устный опрос, защита проектов

Методическое обеспечение программы на 3 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	инструктаж	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, фронтальный.	Расходные материалы, компьютер, проектор, столы, стулья, презентации, литература.	опрос
1. Валеология - наука о здоровье человека	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, проектор, принтер, бумага, файловые папки для исследовательской работы, столы, стулья, презентации, литература.	Тестирование, устный опрос, защита проектов
2. Основы	лекция,	Информативно-	Компьютер,	Тестирование,

рационального питания	практическое занятие	иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	проектор, принтер, бумага, файловые папки для исследовательской работы, столы, стулья, презентации, литература.	устный опрос, защита проектов
3. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, проектор, принтер, бумага, файловые папки для исследовательской работы, столы, стулья, презентации, литература.	Тестирование, устный опрос, защита проектов
4. Психологические основы здоровья	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, проектор, принтер, бумага, файловые папки для исследовательской работы, столы, стулья, презентации, литература.	Тестирование, устный опрос, защита проектов
5. Основы здорового образа жизни	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, проектор, принтер, бумага, файловые папки для исследовательской работы, столы, стулья, презентации, литература.	Тестирование, устный опрос, защита проектов

Методическое обеспечение программы на 4 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
Вводное занятие.	инструктаж	Информативно-иллюстративный,	Расходные материалы, компьютер, проектор,	опрос

Инструктаж по технике безопасности.		словесный, наглядный, фронтальный.	столы, стулья, презентации, литература.	
1. Окружающая среда и здоровье человека	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, проектор, принтер, бумага, файловые папки для исследовательской работы, столы, стулья, презентации, литература.	Тестирование, устный опрос, защита проектов
2. Основы здорового образа жизни	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, проектор, принтер, бумага, файловые папки для исследовательской работы, столы, стулья, презентации, литература.	Тестирование, устный опрос, защита проектов

2.4. Условия реализации программы:

Материально – техническое обеспечение

Условия реализации программы. Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- наличие аудитории со столами, стульями, доской, специальным техническим оборудованием для демонстрации видеоматериалов;
- ноутбук, проектор, принтер;
- специальная учебно-популярная и энциклопедическая литература;
- наглядный и дидактический материал (схемы, плакаты, муляжи, образцы и др. материалы);
- инструменты и принадлежности для практических и лабораторных работ;
- раздаточный материал для творческой работы учащихся (листы бумаги, файловые папки, файлы, карандаши, фломастеры и др.);
- наличие возможности выхода в сеть интернет.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы необходима аудитория с выходом в сеть интернет. Доступность к электронным библиотекам. Наличие учебно-популярной и энциклопедической литературы по списку.

Кадровое обеспечение

Работу по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы естественнонаучной направленности «Основы валеологии» реализует педагог дополнительного образования, кандидат медицинских наук Давлетова Наиля Ханифовна.

2.5 Список литературы

2.5.1. Литература для педагога

Основная литература:

1. Ачкасов Е.Е. Машковский Е.В. Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и всероссийского физкультурно-спортивного комплекса: учебное пособие (готов к труду и обороне) - ГЭОТАР-Медиа. – 2016. - 256с.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Феникс. – 2014. – 256с.
3. Митяева А.М. Здоровый образ жизни – Academia – 2008. – 144с.
4. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. - Педагогическое общество. – 2009. – 416с.
5. Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – Практика. – 2015. – 416с.
6. Дениз Локсин: Стратегия здорового образа жизни. Простые решения для вашего здоровья - Изд «Феникс» - 2014. – 108с.
7. Вайнер Э.Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник. – М.: Флинта, 2011. – 448 с. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=2396
8. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия – Изд. «Учитель» - 2013. – 205с.
9. Матчин, Г. А. Здоровый образ жизни и его составляющие/ Г.А. Матчин.— Оренбург: ОГПУ, 2013 <http://www.rucont.ru/efd/231669?cldren=0>

10. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Е. Н. Назарова. - 2-е изд. - М.: ИЦ "Академия", 2013. - 192с.
11. Прохорова, Э.М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. - М: ИНФРА-М, 2011. - 255с.
12. Тулякова, О.В. Состояние здоровья, физическое и психическое развитие детей в зависимости от различных факторов [Электронный ресурс] / О.В. Тулякова. - М. : Директ - Медиа, 2013. - 333 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229844>

Дополнительная литература:

1. Басыйров А.М. Валеология: учебное пособие.- Казань: ЗАО «Новое знание», 2010. – 104 с.
2. Дудченко З.Ф. Валеология: Электронное учебное пособие. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - СПб.: ИЭО СПбУТУиЭ, 2008. - 150 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/63751>
3. Мархоцкий Я.Л. Валеология. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Минск : «Вышэйшая школа», 2010. - 288 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/65199>
4. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. - М.: Флинта, 2012. - 310 с.
5. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э.Н. Вайнер. - М.: Наука, Флинта, 2010. - 448 с.
6. Вайнер, Э. Н. Валеология. Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2016. - 800 с.
7. Вайнер, Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. Гриф УМО МО РФ / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2013. - 275 с.
8. Зайцев Г.К. Валеология / Георгий Зайцев und Антон Зайцев. - М.: Palmarium Academic Publishing, 2014. - 504 с.
9. Мархоцкий, Я. Л. Валеология / Я.Л. Мархоцкий. - М.: Вышэйшая школа, 2010. - 288 с.
10. Масияускене, О. В. Валеология / О.В. Масияускене, Ж.Г. Муравянникова. - М.: Феникс, 2011. - 256 с.
11. Прохорова, Э.М. Валеология. Гриф УМО ВУЗов России / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2014. - 980 с.
12. Прохорова, Э.М. Валеология. Словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2018. - 604 с.
13. Рассел, Джесси Валеология / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2012. - 946 с.

14. Шалагинова, И.Г. Групповые тренинги как форма интерактивных занятий по валеологии : Методическое пособие. [Электронный ресурс] / И.Г. Шалагинова, В.Н. Клейменов. - Электрон.дан. - Калининград : БФУ им. И.Канта, 2005. - 27 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/13146>
15. Яковлев Б.П., Литовченко О.Г. Аутоагрессия: современные проблемы и тенденции: учебное пособие - Ростов-на-Дону: «Феникс», - 2006.- 384с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://valeologija.ru/>
2. <http://valeo.sfedu.ru/>
3. <http://journal.valeo.sfedu.ru/#contents>

2.5.2. Литература для обучающихся, родителей

Основная литература:

1. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. - Педагогическое общество. – 2009. – 416с. Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – Практика. – 2015. – 416с.
2. Дениз Локсин: Стратегия здорового образа жизни. Простые решения для вашего здоровья - Изд «Феникс» - 2014. – 108с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник. – М.: Флинта, 2011. – 448 с. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=2396
4. Матчин, Г. А. Здоровый образ жизни и его составляющие/ Г.А. Матчин.— Оренбург: ОГПУ, 2013 <http://www.rucont.ru/efd/231669?cldren=0>
5. Прохорова, Э.М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. - М: ИНФРА-М, 2011. - 255с.

Дополнительная литература:

1. Басыйров А.М. Валеология: учебное пособие.- Казань: ЗАО «Новое знание», 2010. – 104 с.
2. Дудченко З.Ф. Валеология: Электронное учебное пособие. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - СПб.: ИЭО СПбУТУиЭ, 2008. - 150 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/63751>
3. Здоровье ребенка. Большая медицинская энциклопедия. – Саратов : Научная книга, 2019. – 980 с. – ISBN 978-5-9758-1871-3. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/80199.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.

Интернет-ресурсы:

<https://olimpiada.ru/activity/463>

<https://kazingmu.ru/future-med>

<https://konkursita.ru/medicine>

<http://fbm.msu.ru/admissions/school/olimp/index.php>

<https://mmf.spb.ru/mbo/>

Приложение

Календарный учебный график 1 год обучения объединения «Основы валеологии»

п.д.о. Давлетова Н.Х.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			Лекция, инструктаж	2 ч	Вводное занятие. Техника безопасности на 1 полугодие , на занятиях, правила поведения. Знакомство. Наши планы. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятии. Техника безопасности.	ПГУФКСиТ	устный опрос
Раздел 1. Введение в валеологию (28 часов)								
2.	сентябрь			лекция	2 ч	Истоки и история развития валеологии как науки о здоровье. Связь валеологии с другими науками. Классификация валеологии, ее цели и задачи, предмет и объект изучения, основные понятия.	ПГУФКСиТ	устный опрос
3.	сентябрь			лекция	2 ч	Методы валеологии: качественные и количественные.	ПГУФКСиТ	устный опрос
4.	сентябрь			лекция	2 ч	Периоды развития человека. Изучение возрастных периодов и особенностей развития человека. Особенности школьного возраста.	ПГУФКСиТ	устный опрос
5.	сентябрь			лекция	2 ч	Понятие о хронологическом и биологическом возрасте, «ретардантах», «акселератах». Основные факторы, определяющие продолжительность жизни. Естественное и преждевременное старение. Определение своего хронологического и биологического возраста и их сравнение.	ПГУФКСиТ	устный опрос
6.	сентябрь			практика	2 ч	Понятия о здоровье человека. Индивидуальное здоровье, его механизмы. Основные методы анализа состояния здоровья человека.	ПГУФКСиТ	устный опрос
7.	сентябрь			практическая работа	2 ч	Факторы, детерминирующие здоровье: образ жизни, внешняя среда, гигиенический потенциал, медпомощь. Кодекс здоровья: перечень правил, способствующих сохранению и развитию здоровья. Оценка физического здоровья.	ПГУФКСиТ	анализ протокола практической работы
8.	сентябрь			лекция	2 ч	Как оценить здоровье человека. 2 подхода к оценке индивидуального здоровья.	ПГУФКСиТ	устный опрос
9.	октябрь			практическая	2 ч	Здоровье в твоих руках. Факторы, влияющие на здоровье. Управление	ПГУФКСиТ	анализ протокола

	брь			работа		здоровьем. Средства и методы управления. Решение ситуационных задач по теме «Факторы, влияющие на здоровье.		практической работы
10.	октябрь			лекция	2 ч	Управление своим здоровьем. Технология управления своим здоровьем.	ПГУФКСиТ	устный опрос
11.	октябрь			лекция	2 ч	Здоровье населения. Методы оценки состояния здоровья популяции. Состояние здоровья населения России. Демографическая характеристика здоровья населения России.	ПГУФКСиТ	устный опрос
12.	октябрь			решение ситуационных задач	2 ч	Болезнь. Понятие болезни. Классификация заболеваний. Роль образа жизни в профилактике простудных заболеваний. Валеологические основы предупреждения простудных заболеваний. Поведение человека при возникших простудных заболеваниях.	ПГУФКСиТ	анализ решения ситуационных задач
13.	октябрь			лекция	2 ч	Питание и здоровье. Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Основные принципы рационального питания. Режим питания. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности организма.	ПГУФКСиТ	устный опрос
14.	октябрь			практика	2 ч	Пища и характер питания». Практическое задание. Основные питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Оценка рациона питания школьника.	ПГУФКСиТ	устный опрос
15.	октябрь			тестирование	2 ч	Обобщение «Введение в валеологию»	ПГУФКСиТ	Тестирование, устный опрос
Раздел 2. Основы рационального питания (42 часа)								
16.	октябрь			лекция	2 ч	Основы рационального питания. Понятие о рациональном и сбалансированном питании.	ПГУФКСиТ	устный опрос
17.	ноябрь			лекция	2 ч	Белки, жиры, углеводы. Значения для организма. Функции. Классификация.	ПГУФКСиТ	устный опрос
18.	ноябрь			лекция	2 ч	Минеральные вещества. Значение для организма. Макроэлементы, микроэлементы.	ПГУФКСиТ	тестирование
19.	ноябрь			лекция	2 ч	Вода, напитки. Значение воды для здоровья. Химический состав питьевой	ПГУФКСиТ	устный опрос

						воды. Напитки. Классификация.		
20.	ноябрь			лекция , подготовка презентаций	2 ч	Витамины. Значения для организма человека. Авитаминозы. Жирорастворимые и водорастворимые витамины. Подготовка презентаций по теме: «Витамины».	ПГУФКСиТ	устный опрос
21.	ноябрь			лекция	2 ч	Мясо, рыба, молочные продукты.	ПГУФКСиТ	устный опрос
22.	ноябрь			практика	2 ч	Овощи, фрукты. Зерновые продукты. Анкетирование обучающихся. Анализ.	ПГУФКСиТ	анализ протокола практической работы
23.	ноябрь			практика	2 ч	Режим питания и состав меню, частота приема пищи. Анализ суточного режима питания.	ПГУФКСиТ	устный опрос
24.	ноябрь			лекция	2 ч	Продукты питания и их качество. Экологически чистые продукты. Влияние пищевых добавок на организм человека. Проблемы загрязнения пищи нитратами.	ПГУФКСиТ	защита презентации
25.	декабрь			практика	2 ч	Анализ проблем загрязнения пищи нитратами	ПГУФКСиТ	анализ протокола практической работы
26.	декабрь			лекция	2 ч	Генетически модифицированные продукты. Понятие о генетически модифицированных продуктах.	ПГУФКСиТ	устный опрос
27.	декабрь			Лекция , подготовка презентаций	2 ч	Подготовка презентации по теме: «Генетически модифицированные продукты».	ПГУФКСиТ	устный опрос, работа над презентацией
28.	декабрь			лекция	2 ч	Биологически активные добавки к пище. Понятие о биологически активных добавках к пище.	ПГУФКСиТ	анализ протокола практической работы
29.	декабрь			Лекция , подготовка презентации	2 ч	Подготовка презентации по теме: «Биологически активные добавки к пище»	ПГУФКСиТ	устный опрос
30.	дека			лекция	2 ч	Влияние на организм пищи со специями	ПГУФКСиТ	устный

	брь					и искусственными добавками. Специи, искусственные добавки к пище. Виды. Влияние на состояние ЖКТ.		опрос
31.	декабрь			практика, подготовка презентации.	2 ч	Теория раздельного и адекватного питания, вегетарианство. Диеты. Понятие о раздельном питании, вегетарианств, диетах. Подготовка презентации на тему: «Особенности и традиции питания нашей семьи».	ПГУФКСиТ	устный опрос, защита презентации
32.	декабрь			практика	2 ч	Идеальная масса тела. Регулирование массы тела и здоровье. Практическое занятие. Понятие об идеальной массе тела. Влияние сгонки веса на здоровье. Правила регулирования массы тела. Вычисление идеальной массы тела различными методами.	ПГУФКСиТ	анализ протокола практической работы
33.	январь			лекция	2 ч	Инструктаж по технике безопасности на 2е полугодие. Ожирение и анорексия. Понятие о повышенной массе тела. Типы ожирения. Причины увеличения массы тела. Анорексия: понятие, причины, последствия для здоровья. Особенности и традиции питания нашей семьи.	ПГУФКСиТ	устный опрос
34.	январь			лекция	2 ч	Питьевой режим и его значение в гидратации организма человека. Питьевой режим. Гидратация организма. Обезвоживание. Гидратирующие жидкости.	ПГУФКСиТ	устный опрос
35.	январь			подготовка презентаций	2 ч	Подготовка презентации по теме: «Питьевой режим и его значение в гидратации организма человека».	ПГУФКСиТ	защита презентации
36.	январь			практика	2 ч	Обобщение «Основы рационального питания»	ПГУФКСиТ	Тестирование, устный опрос
Раздел 3, Факторы, влияющие на состояние здоровья человека (72 часа)								
37.	январь			практика	2 ч	Факторы, влияющие на состояние здоровья человека. Понятие фактора риска для здоровья. Классификация факторов. Практическое задание: Санитарно - гигиеническая оценка классной комнаты.	ПГУФКСиТ	устный опрос, анализ протокола практической работы
38.	январь			лекция	2 ч	Экология и здоровье. Факторы окружающей среды, оказывающие влияние на состояние здоровья населения.	ПГУФКСиТ	тестирование

39.	январь			лекция	2 ч	Химическое загрязнение среды, его влияние на здоровье. Химическое загрязнение атмосферного воздуха, почвы. Источники химического загрязнения. Влияние химических загрязнений на состояние здоровья.	ПГУФКСиТ	устный опрос
40	январь			практика	2 ч	Микроклиматические факторы и здоровье. Микроклиматические параметры: температура, влажность, скорость движения воздуха. Влияние их на здоровье. Практическое задание: Оценка микроклиматических факторов классной комнаты.	ПГУФКСиТ	анализ протокола практической работы
41.	февраль			лекция	2 ч	Качество питьевой воды как фактор риска для здоровья человека. Понятие качества питьевой воды. Химический состав питьевой воды. Заболевания, вызванные качеством питьевой воды. Проблема бутилированной воды.	ПГУФКСиТ	устный опрос
42.	февраль			лекция	2 ч	Радиация. Естественный радиационный фон и здоровье человека. Понятие естественного радиационного фона. Источники радиационного излучения. Влияние радиационного излучения на состояние здоровья человека.	ПГУФКСиТ	Устный опрос
43.	февраль			практика	2 ч	Шум как фактор риска для здоровья человека. Воздействие шума на состояние и функционирование человеческого организма. Практическая работа: Оценка уровня шумового загрязнения территории.	ПГУФКСиТ	устный опрос, анализ протокола практической работы
44.	февраль			лекция	2 ч	Пылевое загрязнение. Заболевания человека, связанные с пылевым загрязнением. Пылевые клещи. Аллергические заболевания. Правила уборки помещения.	ПГУФКСиТ	устный опрос
45.	февраль			лекция	2 ч	Световое загрязнение окружающей среды и его влияние на здоровье человека. Источники светового загрязнения. Влияние светового загрязнения на здоровье человека.	ПГУФКСиТ	устный опрос
46.	февраль			практическая работа	2 ч	Двигательная активность и здоровье. Практическое занятие. Значение двигательной активности в жизнедеятельности человека. Морфофункциональные изменения в организме под влиянием физических нагрузок. Характеристика оптимального	ПГУФКСиТ	анализ протокола практической работы

						двигательного режима взрослого человека. Двигательная активность в режиме рабочего дня. Понятие об «активном отдыхе». Определение реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.		
47.	февраль			практика	2 ч	Проблема гиподинамии. Практическое задание: Гиподинамия. Факторы, влияющие на двигательную активность человека. Оценка уровня двигательной активности школьника.	ПГУФКСиТ	устный опрос
48.	февраль			практика	2 ч	Правильная осанка – залог здоровья. Практическое задание: Осанка. Виды нарушений осанки. Определение наличия нарушения осанки.	ПГУФКСиТ	устный опрос, анализ протокола практической работы
49.	март			практика	2 ч	Практическое задание: Плоскостопие. Методы определения. Профилактика плоскостопия. Оценка плоскостопия с помощью плантограммы.	ПГУФКСиТ	устный опрос, анализ протокола практической работы
50.	март			лекция	2 ч	Терморегуляция и здоровье. Терморегуляция и ее механизмы. Значение поддержания постоянства температуры тела человека. Физиологические механизмы терморегуляции.	ПГУФКСиТ	Устный опрос
51.	март			Лекция, решение задач	2 ч	Валеологические основы закаливания. Основные физиологические механизмы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечным излучением. Решение ситуационных задач по теме: «Валеологические основы закаливания»	ПГУФКСиТ	устный опрос
52.	март			лекция	2 ч	Компьютерные технологии и их влияние на здоровье человека. Зависимость от социальных сетей. Компьютер и зрение.	ПГУФКСиТ	Устный опрос
53.	март			Лекция, решение задач	2 ч	Гигиена как часть валеологии. Значение санитарно-гигиенических стандартов в сохранении и укреплении здоровья. Гигиенические требования к учебному процессу в школе (урок, расписание). Гигиенические принципы сохранения здоровья. Решение ситуационных задач по теме: «Гигиенические принципы сохранения здоровья».	ПГУФКСиТ	устный опрос, анализ решения ситуационных задач

54.	март			лекция	2 ч	Способы восстановления работоспособности (педагогические, психологические, гигиенические, физические).	ПГУФКСиТ	Устный опрос
55.	март			лекция	2 ч	Психологические основы здоровья. Эволюция становления психики человека. Здоровая психика и ее компоненты. Физиологические основы психики. Половые и возрастные различия психофизиологических качеств. Типология индивидуальных психических особенностей.	ПГУФКСиТ	устный опрос
56.	март			практическая работа	2 ч	Типы высшей нервной деятельности, темперамент и здоровье. Практическое занятие: Понятие о памяти и ее виды. Темперамент. Определение темперамента с помощью опросника Айзенка».	ПГУФКСиТ	анализ протокола практической работы
57.	апрель			практика	2 ч	Нарушения психического здоровья. Практическое занятие: Эмоции и эмоциональный стресс. Депрессия. Причины возникновения. Стресс, понятие, стадии, виды. Способы быстрого снятия стресса. Методы повышения стрессоустойчивости. Влияние стресса на здоровье человека. Определение уровня личной тревожности. Подвержены ли вы стрессу.	ПГУФКСиТ	анализ протокола практической работы
58.	апрель			лекция	2 ч	Физиология труда и утомления. Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда. Утомление. Причины и механизмы развития. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда. Принципы рациональной организации отдыха.	ПГУФКСиТ	устный опрос
59.	апрель			практика	2 ч	Биоритмы: значение проблемы, классификация и характеристика. Практическое занятие: Биоритмы и здоровье. Биоритмы и школа, их значение в возникновении нарушения здоровья детей. Влияние трансграничных перелетов на здоровье взрослых и детей. Оценка режима дня школьника.	ПГУФКСиТ	анализ решения ситуационных задач
60.	апрель			лекция	2 ч	Сон и его значение для сохранения здоровья. Виды сна. Значение сна в обеспечении психического здоровья человека. Гигиена сна. Значение	ПГУФКСиТ	устный опрос

						мелатонина для здоровья человека.		
61.	апрель			лекция	2 ч	Рациональная организация жизнедеятельности. Понятие о рациональной организации жизнедеятельности. Факторы организации рациональной жизнедеятельности.	ПГУФКСиТ	устный опрос
62.	апрель			лекция	2 ч	Социальные условия формирования здорового образа жизни. Социальные условия формирования здорового образа жизни.	ПГУФКСиТ	устный опрос
63.	апрель			лекция	2 ч	Здоровый образ жизни. Компоненты здорового образа жизни. Механизмы формирования. Понятие о вредных привычках. Факторы, провоцирующие вредные привычки. Вредные привычки и подростки.	ПГУФКСиТ	анализ решения ситуационных задач
64.	апрель			лекция	2 ч	Табакокурение и здоровье. Влияние курения на дыхательную систему, органы пищеварения, сердечно - сосудистую систему, эндокринную систему, ЦНС. Просмотр фильма по теме и его обсуждение.	ПГУФКСиТ	устный опрос
65.	май			лекция	2 ч	Алкоголизм и здоровье. Влияние алкоголя на организм человека. Развитие алкоголизма. Пивной алкоголизм. Алкоголизм и подростки. Просмотр фильма по теме и его обсуждение.	ПГУФКСиТ	устный опрос
66.	май			лекция	2 ч	Наркомания и здоровье. Наркомания и ее распространение в наше время. Профилактика наркомании в подростковой среде. Просмотр фильма по теме и его обсуждение.	ПГУФКСиТ	устный опрос
67.	май			практика	2 ч	Профилактика вредных привычек. Практическое задание: Защита стенгазеты на тему профилактики вредных привычек.	ПГУФКСиТ	Тестирование, устный опрос
68.	май			лекция	2 ч	Личная гигиена и здоровье. Уход за кожей тела человека. Уход за волосами. Уход за полостью рта. Гигиена одежды. Гигиена обуви.	ПГУФКСиТ	тестирование
69.	май			лекция	2 ч	Гигиена зрения. Гигиенические требования к уровню освещения на рабочих местах. Зарядка для глаз.	ПГУФКСиТ	тестирование
70.	май			лекция	2 ч	Заболевания передающиеся половым путем. Профилактика венерических заболеваний. Причины распространения	ПГУФКСиТ	тестирование

						венерических заболеваний. СПИД. Гонорея. Сифилис. Индивидуальная профилактика венерических болезней.		
71.	май			практика	2 ч	Основы здорового образа жизни». Практическое задание: Защита проекта «Я выбираю жизнь», показ презентаций.	ПГУФКСиТ	Защита проектов
72.	май			практика	2 ч	Обобщение раздела «Факторы, влияющие на состояние здоровья человека». Обобщение пройденного материала по курсу 2 года обучения «Основы валеологии». Итоговое практическое задание. Итоговое занятие. Тестовые задания по блоку тем, устный опрос. Задания на лето.	ПГУФКСиТ	Тестирование, устный опрос

Календарный учебный график 2 год обучения объединения «Основы валеологии»

п.д.о. Давлетова Н.Х.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Колличество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			лекция	2 ч	Вводное занятие. Техника безопасности на 1 полугодие на занятиях, правила поведения. Инструктаж Т.Б. Знакомство. Наши планы. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятии. Техника безопасности.	ПГУФКСиТ	устный опрос
Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека (80 часов)								
2.	сентябрь			лекция	2 ч	Факторы окружающей среды, влияющие на состояние здоровья человека. Понятие факторов окружающей среды. Классификация факторов. Антропогенные, биотические, социальные, физические, химические, биологические факторы. Заболевания человека вызываемые физическими	ПГУФКСиТ	устный опрос, анализ решения ситуационных

					факторами (шум, вибрация, ЭМИ, температура.		задач
3.	сентябрь			Практика, решение ситуационных задач	2 ч	Решение ситуационных задач по теме «Заболевания вызываемые физическими факторами».	ПГУФКСиТ устный опрос, анализ решения ситуационных задач
4.	сентябрь			лекция	2 ч	Шумовая болезнь. Причины. Симптомы. Проявление.	ПГУФКСиТ устный опрос
5.	сентябрь			практическая работа	2 ч	Оценка уровня шумового загрязнения классной комнаты. Составления графика шумовой нагрузки в течении дня.	ПГУФКСиТ анализ протокола практической работы
6.	сентябрь			лекция	2 ч	Вибрационная болезнь. Причины. Симптомы.	ПГУФКСиТ устный опрос
7.	сентябрь			лекция	2 ч	Температурный режим помещений и здоровье человека. Понятия теплообмена. Виды теплообмена. Микроклимат помещений и здоровье человека.	ПГУФКСиТ устный опрос
8.	сентябрь			практика	2 ч	Оценка комфортности температурного режима классной комнаты. Определения преобладающего способа теплоотдачи.	ПГУФКСиТ устный опрос, анализ протокола практической работы
9.	октябрь			лекция	2 ч	Естественное и искусственное освещение помещений. Влияние на состояние здоровья человека.	ПГУФКСиТ устный опрос
10.	октябрь			практика	2 ч	Оценка достаточности естественного и искусственного освещения классной комнаты.	ПГУФКСиТ устный опрос, анализ протокола практической работы
11.	октябрь			лекция	2 ч	Воздействие солнечных лучей на кожу человека. Понятие о УФО. Профилактика ожогов.	ПГУФКСиТ Устный опрос
12.	октябрь			лекция	2 ч	Воздействие электромагнитных полей на здоровье человека.	ПГУФКСиТ устный опрос

13.	октябрь			лекция	2 ч	Профилактика развития заболеваний, вызванных физическими факторами. Способы профилактики развития заболеваний, вызванных физическими факторами.	ПГУФКСиТ	Устный опрос
14.	октябрь			лекция	2 ч	Решение ситуационных задач по теме: «Заболевания, вызываемые физическими факторами»	ПГУФКСиТ	устный опрос, анализ решения ситуационных задач
15.	октябрь			лекция	2 ч	Заболевания человека, вызываемые химическими факторами. Острые и хронические отравления.	ПГУФКСиТ	устный опрос
16.	ноябрь			лекция	2 ч	Аллергены. Классификация. Аллергические заболевания Причины. Симптомы.	ПГУФКСиТ	Устный опрос
17.	ноябрь			лекция	2 ч	Заболевания человека, вызываемые загрязнением атмосферного воздуха. Острые и хронические проявления заболеваний человека, вызываемые загрязнением атмосферного воздуха.	ПГУФКСиТ	устный опрос
18.	ноябрь			лекция	2 ч	Заболевания человека, вызываемые загрязнением питьевой воды.	ПГУФКСиТ	Устный опрос, тестирование
19.	ноябрь			практика	2ч	Практическое занятие: Оценка питьевого режима.	ПГУФКСиТ	устный опрос, анализ протокола практической работы
20.	ноябрь			лекция	2ч	Лекарственные препараты в питьевой воде - фактор риска для здоровья человека. Источники загрязнения питьевой воды лекарственными препаратами. Эстрогеноподобные вещества, ксенобиотики.	ПГУФКСиТ	устный опрос
21.	ноябрь			лекция	2 ч	Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением пищевых продуктов.	ПГУФКСиТ	устный опрос
22.	ноябрь			решение ситуационных задач	2 ч	Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением почвы.	ПГУФКСиТ	анализ решения ситуационных задач
23.	ноябрь			лекция	2 ч	Заболевания человека, вызванные биологическими факторами. Инфекционные заболевания. Пандемия. Эпидемия.	ПГУФКСиТ	устный опрос

24.	декабрь		лекция	2 ч	Понятие об источнике инфекции. Понятие об эпидемическом процессе, источнике инфекции Классификация.	ПГУФКСиТ	устный опрос
25.	декабрь		лекция	2 ч	Пути передачи инфекции. Зоонозный, фекально-оральный, трансмиссивный, воздушно-капельный пути передачи инфекции.	ПГУФКСиТ	устный опрос
26.	декабрь		подготовка презентаций	2 ч	Подготовка презентаций о путях передачи инфекции	ПГУФКСиТ	защита презентации
27.	декабрь		лекция	2 ч	Этапы течения болезни, продрома. разгар, пик, спад. Постгриппозный хвост.	ПГУФКСиТ	устный опрос
28.	декабрь		лекция	2 ч	Иммунитет и здоровье. Виды иммунитета. Естественный иммунитет. Искусственный иммунитет. Понятие о вакцинах и сыворотках.	ПГУФКСиТ	устный опрос
29.	декабрь		лекция	2 ч	Бактериальные инфекции. Причины. Симптомы. Стрептококковые инфекции. Кишечные инфекции. Туберкулез. Менингит.	ПГУФКСиТ	устный опрос
30.	декабрь		подготовка презентаций	2 ч	Подготовка презентаций о бактериальных инфекциях	ПГУФКСиТ	защита презентации
31.	декабрь		лекция	2 ч	Вирусные инфекции. Причины. Симптомы. ОРВИ. Грипп. Герпес. Инфекционный мононуклеоз.	ПГУФКСиТ	устный опрос
32.	январь		подготовка презентаций	2 ч	Инструктаж по ТБ на 2 полугодие. Подготовка презентаций о вирусных инфекциях	ПГУФКСиТ	защита презентации
33.	январь		лекция	2 ч	Заболевания, вызванные членистоногими, гельминтами и простейшими. Причины. Симптомы. Чесотка. Педикулез. Аллергия на пыль вызываемая пылевыми клещами.	ПГУФКСиТ	устный опрос
34.	январь		лекция	2 ч	Инфекционные заболевания кожи. Причины. Симптомы.	ПГУФКСиТ	устный опрос
35.	январь		лекция	2 ч	Профилактика заболеваний, вызванных биологическими факторами.	ПГУФКСиТ	устный опрос
36.	январь		лекция	2 ч	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови человека. Анемия. Профилактика анемии.	ПГУФКСиТ	устный опрос
37.	январь		лекция	2 ч	Влияние климатических факторов на состояние здоровья человека. Понятие о климате, погоде. Биометрология. Влияние климатических факторов на состояние здоровья.	ПГУФКСиТ	устный опрос

38.	январь			лекция	2 ч	Приспособления человека к сезонным изменениям погоды	ПГУФКСиТ	устный опрос
39.	январь			лекция	2 ч	Экстремальные факторы окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека. Понятие об экстремальных факторах - ядерные испытания, невесомость, укачивание, перегрузки, высокие и низкие температуры окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека.	ПГУФКСиТ	устный опрос
40.	январь			Тестирование, защита докладов	2 ч	Обобщение «Окружающая среда и здоровье человека». Защита докладов по темам раздела.	ПГУФКСиТ	Тестирование, защита докладов
41.	февраль			практика	2ч	Обобщение «Окружающая среда и здоровье человека». Тестовые задания по блоку тем. Устный опрос.	ПГУФКСиТ	тестирование
Раздел 2. Основы здорового образа жизни (62 часа)								
42.	февраль			лекция	2 ч	История развития представлений о здоровом образе жизни.	ПГУФКСиТ	устный опрос
43.	февраль			лекция	2 ч	Методы профилактики алиментарных заболеваний. Понятие об алиментарных заболеваниях. Факторы риска. Причины развития. Проявление и течение. Профилактика алиментарных заболеваний.	ПГУФКСиТ	устный опрос
44.	февраль			решение ситуационных задач	2 ч	Решение ситуационных задач по теме «Авитаминозы и гипервитаминозы»	ПГУФКСиТ	анализ решения ситуационных задач
45.	февраль			лекция	2 ч	Понятие о вредных привычках: курение, алкоголизм, наркомания. Профилактика возникновения вредных привычек.	ПГУФКСиТ	устный опрос
46.	февраль			подготовка презентаций	2 ч	Подготовка презентаций по теме «Вредные привычки»	ПГУФКСиТ	защита презентации
47.	февраль			лекция	2 ч	Метаболизм химических веществ в организме человека. Основы токсикологии. Пути поступления, распределения, метаболизм, выведение из организма, проявление действия вредных химических веществ.	ПГУФКСиТ	устный опрос
48.	февраль			решение ситуационных задач	2 ч	Решение ситуационных задач по теме «Метаболизм химических веществ в организме человека»	ПГУФКСиТ	анализ решения ситуационных задач

								задач
49.	март			лекция	2 ч	Хронические стресс – фактор риска для здоровья человека. Понятие хронического стресса. Причины возникновения. Факторы риска. Группы риска.	ПГУФКСиТ	устный опрос
50.	март			практическая работа	2 ч	Способы выявления признаков хронического стресса	ПГУФКСиТ	анализ протокола практической работы
51.	март			лекция	2 ч.	Профилактика хронического стресса.	ПГУФКСиТ	устный опрос
52.	март			практика	2 ч	Приемы нейтрализации эмоционального стресса.	ПГУФКСиТ	устный опрос, анализ протокола практической работы
53.	март			лекция	2 ч	Воздействие двигательной активности на организм человека. Понятие двигательной активности. Нормы двигательной активности.	ПГУФКСиТ	Устный опрос
54.	март			практическая работа	2 ч	Анализ двигательной активности в течении дня	ПГУФКСиТ	анализ протокола практической работы
55.	март			лекция	2 ч	Активный образ жизни. Понятие об активном образе жизни. Элементы активного образа жизни. Профилактика гиподинамии. Составляющие активного образа жизни.	ПГУФКСиТ	Устный опрос
56.	март			лекция	2 ч	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Гипертония. Факторы риска и причины развития. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.	ПГУФКСиТ	устный опрос
57.	апрель			лекция	2 ч	Понятие о утомлении и переутомлении. Причины возникновения. Факторы риска и группы риска. Профилактика переутомления.	ПГУФКСиТ	устный опрос
58.	апрель			лекция	2 ч	Осанка. Виды нарушений осанки. нарушений осанки. Сколиоз. Лордоз. Кифоз.	ПГУФКСиТ	устный опрос
59.	апрель			практическая работа	2 ч	Определение наличия нарушения осанки	ПГУФКСиТ	анализ протокола практической

								ской работы
60.	апрель			практика	2 ч	Способы коррекции осанки. Профилактика нарушения осанки	ПГУФКСиТ	анализ протокола практической работы
61.	апрель			лекция	2 ч	Правильное дыхание. Основы дыхательной гимнастики. Правильное дыхание. Основы дыхательной гимнастики.	ПГУФКСиТ	Устный опрос
62.	апрель			лекция	2 ч	Закаливание. Основные принципы. Основные физиологические механизмы закаливания.	ПГУФКСиТ	устный опрос
63.	апрель			практическая работа	2 ч	Подготовка презентации на тему: «Основные принципы закаливания».	ПГУФКСиТ	Защита презентаций
64.	апрель			лекция	2ч	Закаливание. Средства и методы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечным излучением. Валеологические основы закаливания.	ПГУФКСиТ	устный опрос
65.	май			практика	2 ч	Подготовка презентации на тему: «Средства и методы закаливания».	ПГУФКСиТ	Защита презентаций
66.	май			практическая работа	2 ч	Личная гигиена. Гигиена тела, полости рта и зубов. Подготовка презентации на тему: «Личная гигиена. Гигиена тела, полости рта и зубов».	ПГУФКСиТ	анализ протокола работы над презентациями
67.	май			практика	2 ч	Гигиена одежды и обуви. Подготовка презентации на тему: «Гигиена одежды и обуви».	ПГУФКСиТ	Защита презентаций
68.	май			лекция	2 ч	Биоритмы и причины их нарушения. Понятие о биоритмах и причинах их нарушения. Десинхроноз. Профилактика нарушений биоритмов. Основные принципы самодиагностики состояния организма.	ПГУФКСиТ	устный опрос
69.	май			лекция	2 ч	Компьютерные технологии и их влияние на здоровье человека. Зависимость от социальных сетей. Компьютер и зрение.	ПГУФКСиТ	устный опрос
70.	май			практика	2 ч	Обобщение раздела «Основы здорового образа жизни». Практическое задание: Защита проектов темам раздела.	ПГУФКСиТ	Защита проектов
71.	май			практическая	2 ч	Обобщение пройденного материала по разделу «Основы здорового образа жизни». Практическое задание: тестовые задания по темам раздела,	ПГУФКСиТ	Устный опрос

				работа		устный опрос.		
72.	май			Практика, тестирование	2 ч	Обобщение пройденного материала по курсу 2 года обучения «Основы валеологии». Практическое задание. Итоговое занятие, тестовые задания по блоку тем, устный опрос, задание на лето.	ПГУФКСиТ	тестирование

Календарный учебный график 3 год обучения объединения «Основы валеологии»

п.д.о. Давлетова Н.Х.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			Лекция, инструктаж	2 ч	Вводное занятие. Техника безопасности на 1 полугодие , на занятиях, правила поведения. Знакомство. Наши планы. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятии. Техника безопасности.	ПГУФКСиТ	устный опрос
Раздел 1. Валеология - наука о здоровье человека (22 часа).								
2.	сентябрь			лекция,	2	Введение в валеологию. Валеология как наука. Истоки и история развития валеологии как науки о здоровье. Связь валеологии с другими науками. Классификация валеологии, ее цели и задачи, предмет и объект изучения, основные понятия. Методы валеологии: качественные и количественные.	Поволжский ГУФКСиТ	устный опрос
3.	сентябрь			лекция,	2	Возрастные периоды развития человека. Методы валеологии: качественные и количественные.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
4.	сентябрь			Лекция,	4	Хронологический и биологический возраст человека. Понятие о	Поволжский	Устный опрос, анализ

				практика		хронологическом и биологическом возрасте, «ретардантах», «акселератах». Основные факторы, определяющие продолжительность жизни. Естественное и преждевременное старение. Практическое задание: Определение своего хронологического и биологического возраста и их сравнение.	ГУФКСиТ	протокола практической работы
5.	сентябрь			лекция, практическое занятие	4	Индивидуальное здоровье как состояние и свойство организма. Понятия о здоровье человека. Индивидуальное здоровье, его механизмы. Основные методы анализа состояния здоровья человека. Факторы, детерминирующие здоровье: образ жизни, внешняя среда, гигиенический потенциал, медпомощь. Кодекс здоровья: перечень правил, способствующих сохранению и развитию здоровья. Практическое задание: Оценка физического здоровья человека.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
6.	сентябрь			лекция	2	Различные подходы к оценке здоровья. 2 подхода к оценке индивидуального здоровья.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
7.	октябрь			лекция	2	Управление своим здоровьем. Управление здоровьем. Средства и методы управления.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
8.	октябрь			лекция	2	Здоровье населения. Методы оценки состояния здоровья популяции. Состояние здоровья населения России. Демографическая характеристика здоровья населения России. Понятие болезни. Классификация заболеваний. Роль образа жизни в профилактике простудных заболеваний. Валеологические основы предупреждения простудных заболеваний. Поведение человека при возникших простудных заболеваниях.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
9.	октябрь			практическое занятие,	2	Валеология - наука о здоровье человека. Практическое задание:	Поволжский	Тестирование , защита

				подготовка проектов		Защита проектов по темам раздела.	ГУФКСиТ	проектов
10.	октябрь			практика	2	Обобщение «Валеология - наука о здоровье человека». Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем, устный опрос	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
Раздел 2. Основы рационального питания (26 часов).								
11.	октябрь			лекция	2	Питание и здоровье. Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Основные принципы рационального питания. Режим питания. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности организма.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
12.	октябрь			Лекция, практика	4	Пища и характер питания. Основные питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Практическое задание: Оценка рациона питания школьника.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование, анализ протокола практической работы
13.	октябрь			лекция	2	Продукты питания и их качество. Экологически чистые продукты. Влияние пищевых добавок на организм человека. Проблемы загрязнения пищи нитратами.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
14.	ноябрь			лекция	2	Генетически модифицированные продукты. Понятие о генетически модифицированных продуктах.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
15.	ноябрь			лекция	2	Влияние на организм пищи со специями и искусственными добавками. Специи, искусственные добавки к пище. Виды. Влияние на состояние ЖКТ.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
16.	ноябрь			Лекция, подготовка презентации, практика	2	Теория раздельного и адекватного питания, вегетарианство. Диеты. Понятие о раздельном питании, вегетарианств, диетах. Практическое задание: Подготовка презентации на тему: «Особенности и традиции питания нашей семьи».	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос, защита презентации
17.	ноябрь			Лекция, практика	4	Идеальная масса тела. Регулирование массы тела и здоровье. Понятие об идеальной массе тела. Влияние сгонки веса на здоровье. Правила регулирования массы тела. Понятие о	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование, анализ протокола практической работы

						повышенной массе тела. Типы ожирения. Причины увеличения массы тела. Анорексия: понятие, причины, последствия для здоровья. Практическое задание: Вычисление идеальной массы тела различными методами.		
18.	ноябрь			лекция	2	Питьевой режим и его значение в гидратации организма человека. Питьевой режим. Гидратация организма. Обезвоживание. Гидратирующие жидкости.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
19.	ноябрь			лекция, практическое занятие	4	Обобщение «Основы рационального питания». Практическое задание: Защита проектов по темам раздела.	Поволжский ГУФКСиТ	Защита проектов по темам раздела
20.	декабрь			практика	2	Обобщение «Основы рационального питания». Практическое задание: Тестовые задания по темам раздела.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование по темам раздела

Раздел 3. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека (44 часа).

21.	декабрь			лекция, практическое занятие	4	Факторы, влияющие на состояние здоровья человека. Понятие фактора риска для здоровья. Классификация факторов. Практическое задание: Санитарно - гигиеническая оценка классной комнаты.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
22.	декабрь			лекция	2	Состояние экологической обстановки и ее влияние на здоровье населения. Факторы окружающей среды, оказывающие влияние на состояние здоровья населения.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
23.	декабрь			лекция	2	Химическое загрязнение среды, его влияние на здоровье. Химическое загрязнение атмосферного воздуха, почвы. Источники химического загрязнения. Влияние химических загрязнений на состояние здоровья.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
24.	декабрь			Лекция, практика	4	Микроклиматические факторы и здоровье. Микроклиматические параметры: температура, влажность, скорость движения воздуха. Влияние их на здоровье. Практическое задание: Оценка	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы

						микроклиматических факторов классной комнаты.		
25.	декабрь			лекция	2	Качество питьевой воды как фактор риска для здоровья человека. Понятие качества питьевой воды. Химический состав питьевой воды. Заболевания, вызванные качеством питьевой воды. Проблема бутилированной воды.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
26.	январь			лекция	2	Инструктаж по ТБ на 2 полугодие. Естественный радиационный фон и здоровье человека. Понятие естественного радиационного фона. Источники радиационного излучения. Влияние радиационного излучения на состояние здоровья человека.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
27.	январь			Лекция, практика	4	Шум как фактор риска для здоровья человека. Воздействие шума на состояние и функционирование человеческого организма. Практическое задание: Оценка уровня шумового загрязнения территории.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
28.	январь			лекция	2	Пылевое загрязнение. Заболевания человека, связанные с пылевым загрязнением. Пылевые клещи. Аллергические заболевания. Правила уборки помещения.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
29.	январь			лекция	2	Световое загрязнение окружающей среды и его влияние на здоровье человека. Световое загрязнение. Источники светового загрязнения. Влияние светового загрязнения на здоровье человека.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
30.	январь			Лекция, практическое занятие	4	Двигательная активность и здоровье. Значение двигательной активности в жизнедеятельности человека. Морфофункциональные изменения в организме под влиянием физических нагрузок. Характеристика оптимального двигательного режима взрослого человека. Двигательная активность в режиме рабочего дня. Понятие об «активном отдыхе». Проблема гиподинамии. Практическое задание: Определение реакции сердечно - сосудистой системы на	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы

						стандартную физическую нагрузку.		
31.	январь			Лекция, практика	4	Проблема гиподинамии. Гиподинамия. Факторы, влияющие на двигательную активность человека. Практическое задание: Оценка уровня двигательной активности школьника.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
32.	февраль			Лекция, практика	4	Осанка и здоровье. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки. Осанка. Виды нарушений осанки. Плоскостопие. Методы определения. Профилактика нарушений осанки и плоскостопий. Практическое задание: Оценка плоскостопия с помощью плантограммы.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
33.	февраль			лекция	2	Терморегуляция и здоровье. Валеологические основы закаливания. Терморегуляция и ее механизмы. Значение поддержания постоянства температуры тела человека. Физиологические механизмы терморегуляции. Основные физиологические механизмы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечным излучением.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
34.	февраль			лекция	2	Компьютерные технологии и их влияние на здоровье человека. Влияние компьютерных технологий на здоровье человека. Зависимость от социальных сетей. Компьютер и зрение. Значение санитарно-гигиенических стандартов в сохранении и укреплении здоровья. Гигиенические требования к учебному процессу в школе (урок, расписание).	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
35.	февраль			Практика, защита проектов	2	Обобщение «Факторы, влияющие на состояние здоровья человека». Практическое задание: Защита проектов по темам раздела.	Поволжский ГУФКСиТ	Защита проектов
36.	февраль			практика	2	Обобщение «Факторы, влияющие на состояние здоровья человека. Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем, устный	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос

						опрос.		
Раздел 4. Психологические основы здоровья (22 часа).								
37.	февраль			лекция	2	Психологические основы здоровья. Эволюция становления психики человека. Здоровая психика и ее компоненты. Физиологические основы психики. Половые и возрастные различия психофизиологических качеств. Типология индивидуальных психических особенностей.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
38.	март			Лекция, практика	4	Типы высшей нервной деятельности, темперамент и здоровье. Понятие о памяти и ее виды. Темперамент. Практическое задание: Определение темперамента с помощью опросника Айзенка».	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
39.	март			Лекция, практика	4	Нарушения психического здоровья. Эмоции и эмоциональный стресс. Депрессия. Причины возникновения. Стресс, понятие, стадии, виды. Способы быстрого снятия стресса. Методы повышения стрессоустойчивости. Влияние стресса на здоровье человека. Практическое задание: Определение уровня личной тревожности. Подвержены ли вы стрессу.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
40.	март			лекция	2	Физиология труда и утомления. Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда. Утомление. Причины и механизмы развития. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда. Принципы рациональной организации отдыха.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
41.	март			лекция, практическое занятие	4	Биоритмы: значение проблемы, классификация и характеристика. Биоритмы и здоровье. Биоритмы и школа, их значение в возникновении нарушения здоровья детей. Влияние трансграничных перелетов на здоровье взрослых и детей. Практическое задание: Оценка	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы

						режима дня школьника.		
42.	март			лекция	2	Сон и его значение для сохранения здоровья. Рациональная организация жизнедеятельности. Виды сна. Значение сна в обеспечении психического здоровья человека. Гигиена сна. Значение мелатонина для здоровья человека. Понятие о рациональной организации жизнедеятельности. Факторы организации рациональной жизнедеятельности.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
43.	апрель			практика	2	Обобщение «Психологические основы здоровья». Практическое задание: Защита проектов по темам раздела.	Поволжский ГУФКСиТ	Защита проектов
44.	апрель			практическое занятие	2	Обобщение «Психологические основы здоровья». Практическое задание: Тестовые задания по темам раздела.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
Раздел 5. Основы здорового образа жизни (28 часов).								
45.	апрель			лекция	2	Здоровый образ жизни. Механизмы формирования. Компоненты здорового образа жизни. Понятие о вредных привычках. Факторы, провоцирующие вредные привычки. Вредные привычки и подростки.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
46.	апрель			лекция	2	Социальные условия формирования здорового образа жизни.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
47.	апрель			лекция, практическое занятие	4	Табакокурение и здоровье. Влияние курения на дыхательную систему, органы пищеварения, сердечно - сосудистую систему, эндокринную систему, ЦНС. Практическое задание: Просмотр фильма по теме и его обсуждение.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , обсуждение
48.	апрель			Лекция, практика	4	Алкоголизм и здоровье. Влияние алкоголя на организм человека. Развитие алкоголизма. Пивной алкоголизм. Алкоголизм и подростки. Практическое задание: Просмотр фильма по теме и его обсуждение.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , обсуждение

49.	май			Лекция, практика	4	Наркомания и здоровье. Наркомания и ее распространение в наше время. Профилактика наркомании в подростковой среде. Практическое задание: Просмотр фильма по теме и его обсуждение.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование, обсуждение
50.	май			практическое занятие	2	Профилактика вредных привычек. Практическое задание: Защита стенгазеты на тему профилактики вредных привычек.	Поволжский ГУФКСиТ	защита
51.	май			лекция	2	Личная гигиена и здоровье. Уход за кожей тела человека. Уход за волосами. Уход за полостью рта. Гигиена одежды. Гигиена обуви.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
52.	май			лекция	2	Гигиена зрения. Гигиена зрения. Гигиенические требования к уровню освещения на рабочих местах. Зарядка для глаз.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
53.	май			лекция	2	Способы восстановления работоспособности (педагогические, психологические, гигиенические, физические).	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
54.	май			практика	2	Обобщение: «Основы здорового образа жизни». Практическое задание: Защита проекта «Я выбираю жизнь», показ презентаций.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование, защита проектов
55.	май			практическое занятие	2	Итоговое занятие. Обобщение пройденного материала по курсу «Основы валеологии» 3 года обучения. Обобщение: «Основы здорового образа жизни». Практическое задание: тестирование, устный опрос, задание на лето.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование

п.д.о. Давлетова Н.Х.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			Лекция, инструктаж	2 ч	Вводное занятие. Техника безопасности на 1 полугодие , на занятиях, правила поведения. Знакомство. Наши планы. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятии. Техника безопасности.	ПГУФКСиТ	устный опрос
Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека (78 часов)								
2.	сентябрь			лекция	2	Факторы окружающей среды, влияющие на состояние здоровья человека. Понятие факторов окружающей среды. Классификация факторов. Антропогенные, биотические, социальные, физические, химические, биологические факторы. Заболевания человека, вызываемые химическими факторами. Острые и хронические отравления.	ПГУФКСиТ	устный опрос
3.	сентябрь			лекция	2	Заболевания человека, вызываемые загрязнением атмосферного воздуха. Острые и хронические проявления заболеваний человека, вызываемые загрязнением атмосферного воздуха.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
4.	сентябрь			лекция, практическое занятие	4	Заболевания человека, вызываемые загрязнением питьевой воды. Практическое задание: Оценка питьевого режима.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование, анализ протокола практической работы
5.	сентябрь			лекция	2	Лекарственные препараты в питьевой воде - фактор риска для здоровья человека. Источники загрязнения питьевой воды лекарственными препаратами. Эстрогеноподобные вещества, ксенобиотики.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование

6.	сентябрь			лекция	2	Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением почвы.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
7.	сентябрь			лекция	2	Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением пищевых продуктов.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
8.	октябрь			лекция	2	Безопасность пищевых продуктов и напитков для здоровья человека. Основные принципы обеспечения безопасности пищевых продуктов и напитков для здоровья человека.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
9.	октябрь			лекция	4	Заболевания человека вызываемые физическими факторам. Заболевания человека, вызываемые физическими факторами (шум, вибрация, ЭМИ, температура. Практическое задание: Решение ситуационных задач по теме «Заболевания вызываемые физическими факторами».	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
10.	октябрь			лекция	4	Шумовая болезнь. Причины. Симптомы. Проявление. Практическое задание: Оценка уровня шумового загрязнения классной комнаты. Составления графика шумовой нагрузки в течении дня.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
11.	октябрь			лекция	2	Вибрационная болезнь. Причины. Симптомы.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
12.	октябрь			лекция, практическое занятие	4	Микроклимат помещений и здоровье человека. Температурный режим помещений и здоровье человека. Понятия теплообмена. Виды теплообмена. Практическое задание: Оценка комфортности температурного режима классной комнаты. Определения преобладающего способа теплоотдачи.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
13.	ноябрь			лекция	4	Естественное и искусственное освещение помещений. Влияние на состояние здоровья человека. Практическое задание: Оценка достаточности естественного и искусственного освещения классной комнаты.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
14.	ноябрь			лекция	2	Ультрафиолетовое излучение и здоровье человека. Воздействие солнечных лучей на кожу человека. Понятие о УФО. Профилактика ожогов.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос

15.	ноябрь			лекция	2	Электромагнитное излучение и здоровье человека. Воздействие электромагнитных полей на здоровье человека.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
16.	ноябрь			лекция, практическое занятие	4	Профилактика развития заболеваний, вызванных физическими факторами. Способы профилактики развития заболеваний, вызванных физическими факторами. Практическое задание: Решение ситуационных задач.	Поволжский ГУФКСиТ	Проверка задач
17.	ноябрь			лекция	2	Заболевания человека, вызванные биологическими факторами. Инфекционные заболевания. Пандемия. Эпидемия.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
18.	ноябрь			лекция	2	Понятие об источнике инфекции. Понятие об эпидемическом процессе, источнике инфекции Классификация.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
19.	декабрь			лекция, практическое занятие	4	Пути передачи инфекции. Зоонозный, фекально-оральный, трансмиссивный, воздушно-капельный пути передачи инфекции. Практическое задание: Подготовка презентаций о путях передачи инфекции.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
20.	декабрь			лекция	2	Этапы течения болезни. Этапы течения заболевания: продрома. разгар, пик, спад. Постгриппозный хвост.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
21.	декабрь			лекция	2	Иммунитет и здоровье. Виды иммунитета. Естественный иммунитет. Искусственный иммунитет. Понятие о вакцинах и сыворотках.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
22.	декабрь			Лекция, практика	4	Бактериальные инфекции. Причины. Симптомы. Стрептококковые инфекции. Кишечные инфекции. Туберкулез. Менингит. Практическое задание: Подготовка презентаций о бактериальных инфекциях.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
23.	декабрь			Лекция, практика	4	Вирусные инфекции. Причины Симптомы. ОРВИ. Грипп. Герпес. Инфекционный мононуклеоз. Практическое задание: Подготовка презентаций о вирусных инфекциях.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
24.	январь			лекция	2	ТБ на 2 полугодие. Заболевания, вызванные членистоногими, гельминтами и простейшими. Причины. Симптомы. Чесотка.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование

						Педикулез. Аллергия на пыль вызываемая пылевыми клещами.		
25.	январь			лекция	2	Инфекционные заболевания кожи. Причины. Симптомы. Понятие об инфекционных заболеваниях кожи. Причины. Симптомы.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
26.	январь			лекция	2	Профилактика заболеваний, вызванных биологическими факторами. Влияние климатических факторов на состояние здоровья человека. Основные меры профилактики заболеваний, вызванных биологическими факторами. Понятие о климате, погоде. Биометрология. Влияние климатических факторов на состояние здоровья.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
27.	январь			лекция	2	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови человека. Факторы, влияющие на состав крови. Анемия. Профилактика анемии. Факторы и условия увеличения количества эритроцитов в крови.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
28.	январь			лекция	2	Приспособления человека к сезонным изменениям погоды. Понятие о приспособлениях человека к сезонным изменениям погоды.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
29.	январь			лекция	2	Экстремальные факторы окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека. Понятие об экстремальных факторах - ядерные испытания, невесомость, укачивание, перегрузки, высокие и низкие температуры окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
30.	январь			практическое занятие	2	Окружающая среда и здоровье человека. Практическое задание: Защита проектов по темам раздела.	Поволжский ГУФКСиТ	Защита проектов
31.	январь			практическое занятие	2	Обобщение «Окружающая среда и здоровье человека». Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем, устный опрос.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
Раздел 2. Основы здорового образа жизни (64 часа).								
32.	февраль			лекция	2	История развития представлений о здоровом образе жизни. История развития представлений о здоровом	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование

						образе жизни.		
33.	февраль			лекция	2	Алиментарные заболевания. Понятие об алиментарных заболеваниях. Факторы риска. Причины развития. Проявление и течение. Профилактика алиментарных заболеваний.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
34.	февраль			Лекция, практика	4	Авитаминозы и гипервитаминозы. Практическое задание: Решение ситуационных задач по теме «Авитаминозы и гипервитаминозы».	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
35.	февраль			Лекция, практика	4	Профилактика возникновения вредных привычек. Понятие о вредных привычках: курение, алкоголизм, наркомания. Подготовка презентаций по теме «Вредные привычки».	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , защита презентаций
36	февраль			Лекция, практическое занятие	4	Метаболизм химических веществ в организме человека. Основы токсикологии. Пути поступления, распределения, метаболизм, выведение из организма, проявление действия вредных химических веществ. Практическое задание: Решение ситуационных задач по теме «Метаболизм химических веществ в организме человека».	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос, решение задач
37.	март			Лекция, практическое занятие	4	Хронические стресс – фактор риска для здоровья человека. Понятие хронического стресса. Причины возникновения. Факторы риска. Группы риска. Практическое задание: Способы выявления признаков хронического стресса.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
38.	март			лекция	2	Профилактика хронического стресса. Меры профилактики хронического стресса.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
39.	март			лекция, практическое занятие	4	Приемы нейтрализации эмоционального стресса. Приемы нейтрализации эмоционального стресса. Практическое задание: Приемы нейтрализации эмоционального стресса.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
40.	март			лекция, практическое занятие	4	Воздействие двигательной активности на организм человека. Понятие двигательной активности. Нормы двигательной активности.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической

						Практическое задание: Анализ двигательной активности в течении дня.		работы
41.	март			лекция	2	Составляющие активного образа жизни. Понятие об активном образе жизни. Элементы активного образа жизни. Профилактика гиподинамии.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
42.	апрель			лекция	2	Понятие об утомлении и переутомлении. Профилактика переутомления. Причины возникновения. Факторы риска и группы риска.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос
43.	апрель			лекция, практическое занятие	4	Нарушение осанки. Сколиоз. Лордоз. Кифоз. Осанка. Виды нарушений осанки. Практическое задание: Определение наличия нарушения осанки.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
44.	апрель			лекция, практическое занятие	4	Способы коррекции осанки. Способы коррекции осанки. Профилактика нарушения осанки. Практическое задание: Способы коррекции осанки.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
45.	апрель			практика	2	Практическое задание: Плоскостопие. Методы определения. Профилактика плоскостопия. Оценка плоскостопия с помощью плантограммы.	Поволжский ГУФКСиТ	анализ протокола практической работы
46.	апрель			лекция	2	Основы дыхательной гимнастики. Правильное дыхание. Основы дыхательной гимнастики.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
47.	апрель			лекция, практическое занятие	4	Способы восстановления работоспособности. Практическое задание: Способы восстановления работоспособности.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
48.	май			лекция	2	Биоритмы и причины их нарушения. Понятие о биоритмах и причинах их нарушения. Десинхроноз. Профилактика нарушений биоритмов.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
49.	май			лекция	2	Валеологические основы закаливания. Основные физиологические механизмы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечным излучением.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование
50.	май			лекция	2	Компьютерные технологии и их влияние на здоровье человека. Влияние компьютерных технологий на	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос

						здоровье человека. Зависимость от социальных сетей. Компьютер и зрение.		
51	май			лекция, практическое занятие	4	Основные принципы самодиагностики состояния организма. Практическое задание: Основные принципы самодиагностики состояния организма.	Поволжский ГУФКСиТ	Тестирование , анализ протокола практической работы
52.	май			практика	2	Основы здорового образа жизни. Практическое задание: Защита проектов учащихся по темам раздела.	Поволжский ГУФКСиТ	Защита проектов
53.	май			практика	2	Основы здорового образа жизни. Практическое задание: Итоговое занятие, тестовые задания по блоку тем, устный опрос.	Поволжский ГУФКСиТ	Устный опрос

План воспитательной работы педагога дополнительного образования

Давлетовой Н.Х.

Название программы: Основы валеологии

Характеристика объединения (направленность, направления деятельности)
естественнонаучная

Количество обучающихся объединения в текущем учебном году 30

Из них мальчиков – 10, девочек – 20

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 11 до 17 лет.

Формы работы групповые

Цель программы: формирование у учащихся бережного и осознанного отношения к своему здоровью, умения ценить жизнь как важную социальную ценность

Задачи программы. Воспитательные: *воспитание чувства ответственности за свое здоровье, здоровье своих близких и здоровье окружающих; развитие ответственности за здоровое будущее своей семьи; формирование готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации; духовно-нравственное воспитание, включающей развитие ответственности за свое будущее.*

Результат воспитания: У обучающихся сформированы: - понимание важности здоровья в целом, как своего, так и всех членов семьи, коллектива, человечества;

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;

- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и сохранению своего здоровья и здоровья окружающих, а также ответственно относящегося к профилактике заболеваний).

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Воспитательная работа в объединении строится исходя из Рабочей программы воспитания «Созидание» МБУДО ЦДТ «Танкодром» на 2022-2025 годы.

Достижение поставленных цели и задач воспитания осуществляется путем реализации следующих модулей Рабочей программы воспитания центра:

Модуль «Занятие»

Модуль «Ключевые дела»

Модуль «Реализация дополнительных общеобразовательных программ»

Модуль «Профориентация»

Модуль «Работа с родителями»,

Модуль «Контакт по безопасности»

**План воспитательной работы объединения «Основы валеологии»
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1.	Духовно-нравственное	Беседа «Здоровье души и тела»	Октябрь	Беседа, дискуссия
2.	Гражданско-патриотическое	Акция «Помним и гордимся»	Май	Волонтерская акция

3.	Спортивно-оздоровительное	Утренняя гимнастика	В течение года	Практические занятия
4.	Взаимодействие с родителями	Родительские собрания	Сентябрь. май	собрание
5.	Ключевые дела	Неделя валеологии	Февраль	Творческая неделя
6.	Экскурсионная деятельность	Экскурсия в экологический центр	Апрель	Выездное мероприятие

План воспитательной работы разработан в соответствии СП.9СТ.2ФЗ