

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**
краевое бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Школа дистанционного образования»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса дополнительного образования
«Мой здоровый образ жизни»
5-9 классы
(2 года обучения)
на 2023 — 2024 учебный год

Составитель РПДО: педагог дополнительного образования Тимофеева О.С.

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
учителей
музыки и ИЗО



/ Головина А.А.
«31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол № 8 от
«30» августа 2023г.

Красноярск 2023

Пояснительная записка

Программа по курсу дополнительного образования «Мой здоровый образ жизни» относится к программам социально-педагогической направленности.

Актуальность. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т. д. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе.

Сегодня перед образовательными учреждениями стоит множество целей и задач, связанных с организацией и совершенствованием воспитательного процесса в современном мегаполисе. Определиться с приоритетными направлениями данной работы помогает программа «Мой здоровый образ жизни». В ней указаны направления, требующие повышенного внимания со стороны воспитательных систем образовательных учреждений: формирование социально активной личности, формирование культуры здорового образа жизни, активное вовлечение семьи в процесс воспитания, обеспечение деятельности детских ученических объединений и кружков по интересам в образовательных учреждениях, формирование способности к осознанному нравственному выбору обучающихся и сопротивлению вредным, асоциальным привычкам.

Формирование культуры здорового образа жизни - одна из стратегических целей обучения и воспитания современных школьников. Образ жизни человека является определяющим фактором в состоянии его здоровья. Только из здорового ребёнка может вырасти здоровый взрослый.

Здоровый образ жизни - это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. Незнание его составляющих - главная причина невнимательного отношения учащихся к своему здоровью. А следствие - низкий уровень здоровья подростков.

Программа предназначена для работы с учащимися 5 - 9 классов.

Для успешного освоения курса дополнительного образования «Мой здоровый образ жизни» обучающемуся необходимо владеть базовыми компьютерными компетенциями.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что:

- при изучении данного курса у обучающихся последовательно формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни, компонентах и показателях здоровья, основных факторах, которые определяют здоровье (наследственность, качество среды обитания, образ жизни), факторах риска.
- при изучении тем курса у учащихся развивается устойчивый интерес к здоровому образу жизни;
- структура программы учитывает потребности обучающегося в применении результатов своего труда в обычной жизни, стимулирует познавательную активность учащихся;

- программа обучения строится на единстве игровой, художественной и экспериментальной деятельности.

Целью курса «Мой здоровый образ жизни» является: обеспечение расширения знаний учащихся о возможностях своего организма (практические знания по анатомии, физиологии, гигиене человека) и поддержка образовательного процесса в рамках валеологической грамотности.

Обучение по курсу дополнительного образования «Мой здоровый образ жизни» направленно на выполнение следующих задач:

- научиться сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
- выработать навыки оценки функционального состояния своего организма;
- познакомить с правилами поведения в обществе.

В программу в связи со спецификой дистанционного обучения и психолого-физиологическими особенностями детей - инвалидов внесены следующие изменения:

- изучение каждой темы осуществляется в режиме on-line;

Нормативные правовые документы, на основании которых, разработана рабочая программа являются:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт для начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. № 373;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа Школы дистанционного образования.
- Примерная программа основного общего образования по валеологии.

Данная рабочая программа рассчитана на 2 года обучения. Объем программы - 68 учебных часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия: 40 минут (академический час).

Реализация данной программы подразумевает следующие формы обучения: дистанционная и очная. Формы организации познавательной деятельности учащихся: индивидуальные.

Программа опирается на следующие методы обучения:

словесный	наглядный	практический
лекция	рисунок	экскурсии
беседа	схемы	сюжетно - ролевая игра
дискуссия	кино- и видеофильм	игровой тренинг

На уроках необходимо сочетать пассивные и активные методы обучения (прослушивание лекций, объяснение техники физических упражнений, показ видеороликов о здоровом образе жизни, непосредственное соблюдение обучающимся режима дня и питания).

Одним из обязательных условий гармоничного развития обучающихся является формирование у каждого ученика установки на сохранение здоровья и здорового образа

жизни. Для этого на уроках применяются звуковые игры, дыхательная и артикуляционная гимнастика, элементы самомассажа.

Тип занятия: комбинированный, теоретический, практический.

Программа подразумевает проведение занятий по следующим формам: практическое занятие, беседа, наблюдение, проектная деятельность, исследовательская деятельность, дискуссия, обсуждение.

Технологии обучения: ИКТ, здоровьесберегающая, индивидуально-ориентированная.

Планируемые результаты изучения курса: содержание курса дополнительного образования «Мой здоровый образ жизни» направлено на освоение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами являются:

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- использовать знания для соблюдения мер профилактики вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании);
- анализировать и оценивать воздействия факторов риска на здоровье;
- использовать приобретенные знания для проведения наблюдений за состоянием собственного организма.

Предметными результатами являются:

- понимание роли и значения здорового образа жизни;
- знать основные понятия темы;
- уметь применять знания по теме в разных ситуациях;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни.

Метапредметными результатами являются:

- находить достоверную информацию в разных источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем;
- излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами;
- ставить цели по укреплению своего здоровья и самостоятельно планировать пути их достижения;
- корректировать режим, образ жизни на основе их самоанализа и оценки.

Форма подведения итогов по программе: итоговые работы в виде презентаций; рефераты, итоговые выставки творческих работ, организация и участие в общешкольных мероприятиях

Форма проведения промежуточной аттестации: Защита проекта.

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы:

- педагогический мониторинг: диагностики личностного роста и продвижения, анкетирование, педагогические отзывы.
- мониторинг образовательной деятельности детей: карта самооценки воспитанника, индивидуальный лист достижений учащегося.

**Учебно-тематический план
1 год обучения (34 часов)**

№	Тема	Форма промежуточной аттестации	Всего часов	Количество часов		Основные виды деятельности детей (универсальные учебные действия)
				Теория	Практика	
1	Раздел 1. Образ жизни и его состояние.	-	9	2	7	<p>Личностными результатами являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни - использовать знания для соблюдения мер профилактики вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании) <p>Предметными результатами являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание роли и значения здорового образа жизни - знать основные понятия темы <p>Метапредметными результатами являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить достоверную информацию в разных источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - ставить цели по укреплению своего здоровья и самостоятельно планировать пути их достижения - корректировать режим, образ жизни на основе их самоанализа и оценки
2	Раздел 2. Вредные привычки как фактор риска.	-	7	3	4	
3	Раздел 3. Рациональное питание.	-	11	3	8	
4	Раздел 4. Дом, в котором я живу.	-	6	2	4	
5	Промежуточная аттестация	Защита проекта	1		1	
	Итого		34	10	24	

**Учебно-тематический план
2 год обучения (34 часов)**

№	Тема	Форма промежуточной аттестации	Всего часов	Количество часов		Основные виды деятельности детей (универсальные учебные действия)
				Теория	Практика	
1	Раздел 1. Психическое здоровье и его регуляция.	-	9	1	8	Личностными результатами являются: - анализировать и оценивать воздействия факторов риска на здоровье - использовать приобретенные знания для проведения наблюдений за состоянием собственного организма.
2	Раздел 2. Морально-нравственные ценности.	-	9	3	6	
3	Раздел 3. Мир, в котором я живу.	-	9	3	6	Предметными результатами являются: - уметь применять знания по теме в разных ситуациях - формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни
4	Раздел 4. Этические нормы в жизни человека.	-	6	3	3	
5	Промежуточная аттестация	Защита проекта	1	-	1	Метапредметными результатами являются: - ставить цели по укреплению своего здоровья и самостоятельно планировать пути их достижения - корректировать режим, образ жизни на основе их самоанализа и оценки
	Итого		34	10	24	

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения**

№ п.п.	Тема урока	Дата проведения	Всего часов	Количество часов	
				Теория	Практика

Раздел 1. Образ жизни и его состояние (9 часов)					
1	Введение: «быть здоровым модно и необходимо».		1	1	
2	Определение влияния образа жизни на состояние здоровья.		1		1
3	Оценка состояния своего здоровья. Скелет и осанка.		1		1
4	Основы гигиены. О пользе закаливания. Иммунитет.		1	1	
5	Режим дня, труда и отдыха. Этот нескучный режим.		1		1
6	Гиподинамия как проблема современного общества.		1		1
7	Двигательная активность. Физзарядка. Самомассаж.		1		1
8	Регуляция дыхания. Дыхательные упражнения.		1		1
9	Компьютер, телевизор и я. Гимнастика для глаз.		1		1
Раздел 2. Вредные привычки как фактор риска (7 часов)					
10	Вредные привычки как фактор риска.		1	1	
11	Курение, его влияние на организм.		1		1
12	Наркотик: стоит ли ему доверять? Наркомания.		1		1
13	Твоё отношение к наркотикам. Как сказать: «Нет».		1		1
14	Влияние алкоголя на физиологические механизмы организма.		1	1	
15	Алкоголизм и его влияние на потомство.		1		1
16	Заболевания, передающиеся половым путем. СПИД.		1	1	
Раздел 3. Рациональное питание (11 часов)					
17	Питание и здоровье. Основные принципы питания.		1	1	
18	Обмен веществ. Измерение энергетических затрат.		1		1
19	Основы рационального питания.		1	1	
20	Организация рационального питания.		1		1
21	Составление пищевого рациона. Меню.		1		1
22	Культура питания. Вегетарианцы и мясоеды.		1		1
23	Аюрведические принципы в питании.		1	1	
24	Русские пищевые традиции. Простые рецепты.		1		1
25	Искусственная пища: за и против. ГМО.		1		1
26	Диеты: польза или вред. Их последствия.		1		1
27	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.		1		1

Раздел 4. Дом, в котором я живу (7 часов)					
28	Окружающая среда и здоровье человека.		1	1	
29	Химические загрязнения среды и здоровье человека. Биологические загрязнения среды и болезни человека		1	1	
30	Физические факторы среды и здоровье человека. Влияние звуков на человека		1		1
31	Ландшафт как фактор здоровья. Экология жилища		1		1
32	Культура моей семьи. Семейные реликвии, традиции, праздники.		1		1
33	Родословная. Генеалогическое древо		1		1
34	Защита проекта.		1		1
	Итого		34	10	24

**Календарно-тематическое планирование
2 год обучения**

№ п.п.	Тема урока	Дата проведения	Всего часов	Количество часов	
				Теория	Практика
Раздел 1. Психическое здоровье и его регуляция (9 часов)					
1	Введение: что такое психическое здоровье.		1	1	
2	Нервная система и рефлексы. Работа органов чувств.		1		1
3	Психосоциальные условия жизни и здоровье.		1		1
4	Оценка состояния своего психического здоровья.		1		1
5	Стресс: избежать или приспособиться.		1		1
6	Наши эмоции и как ими управлять.		1		1
7	Уверенное и неуверенное, грубое поведение.		1		1
8	Чувство собственного достоинства. Просьба, согласие, отказ.		1		1
9	Успешные и неуспешные формы поведения. Реализация своих прав.		1		1
Раздел 2. Морально-нравственные ценности (9 часов)					
10	Что такое морально-этические нормы?		1	1	
11	Для чего нужны нравственные ценности?		1		1
12	Почему человек стремится к соблюдению нормы нравственности?		1		1
13	Нравственное сознание личности и его структура.		1		1
14	Зачем человеку быть честным?		1		1
15	Нужно ли поступать по совести?		1		1
16	Что такое милосердие?		1	1	
17	Что такое эгоизм? Совместим ли он с дружбой?		1		1
18	Что такое любовь? Любовь и секс – связь между ними и взаимответственность.		1	1	
Раздел 3. Этические нормы в жизни человека (9 часов)					
19	Я и Мир. Всё связано со всем.		1	1	

20	Потребительский подход к окружающему миру.		1	1	
21	Экологический подход к миру.		1		1
22	Осознанность человеческой жизни.		1		1
23	Самоценность жизни.		1		1
24	Свобода выбора. Мы выбираем свою жизнь.		1		1
25	Представление о совершенном человеке в различных культурах.		1	1	
26	Высшие нравственные ценности человека.		1		1
27	Нравственные ценности в современном мире.		1		1
Раздел 4. Мир, в котором мы живём (7 часов)					
28	Среда обитания человека. Потребительский подход к окружающей среде.		1	1	
29	Проблемы адаптации человека к окружающей среде.		1		1
30	Химическое, биологическое, информационное и физическое загрязнение. Зависимость здоровья человека от экологического состояния среды.		1	1	
31	Зависимость здоровья человека от экологического состояния среды. Экологичный подход к миру		1		1
32	Бионика: природа знает лучше. Наука и техника		1		1
33	Оглянись, человек, и посмотри на мир!		1	1	
34	Защита проекта.		1		1
	Итого		34	10	24

Содержание программы 1 год обучения

Раздел 1. Образ жизни и его состояние – 9 часов.

Теория. Введение. Здоровый организм. Приоритет здоровья в современном мире. Успехи медицины в укреплении и сохранении здоровья. Двигательная активность, гиподинамия и ее последствия. Закаливание организма. Режим дня, труда и отдыха.

Практика. Практическая работа: оценка состояния своего здоровья.

Раздел 2. Вредные привычки как фактор риска здорового организма – 7 часов.

Теория. Курение, его влияние на организм (физиологические механизмы). Алкоголь и наркотики, последствия их употребления. СПИД и другие болезни – спутники наркоманов. Физиологические аспекты наркотической зависимости.

Практика. Практическая работа: определение скрытых манипуляций в рекламе, на ТВ.

Раздел 3. Основы здорового питания – 10 часов.

Теория. Питание и здоровье. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Сбалансированное питание. Диеты, голодание, его возможные последствия. Составление рациона питания на день. Искусственные продукты – это опасно?

Практика. Практическая работа: составление суточного пищевого рациона.

Раздел 4. Дом, в котором я живу – 7 часов.

Теория. Окружающая среда и здоровье человека. Химические загрязнения среды и здоровье человека. Биологические загрязнения среды и болезни человека. Физические факторы среды и здоровье человека. Влияние звуков на человека. Ландшафт как фактор здоровья. Экология жилища. Культура моей семьи. Семейные реликвии, традиции, праздники. Родословная. Генеалогическое древо.

Практика. Практическая работа: составление генеалогического древа.

Требования к уровню подготовки учащегося 1 год обучения

В результате изучения программы по курсу дополнительного образования «Мой здоровый образ жизни» ученик должен:

знать/понимать

- что такое правильная осанка, здоровый образ жизни, правильный режим дня и питания;
- навыки гигиены и физической зарядки, выработка равномерной активности во время занятий, чередование труда и отдыха в течение дня.

уметь

- правильно формировать основные навыки ЗОЖ, в сочетании с физическими упражнениями вырабатывать психологическую устойчивость, воспроизводить в повседневной жизни;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- развивать умения и навыки здорового образа жизни, культурного и нравственного самообразования: формирование силы воли, при следовании режиму дня и питания, ответственности за свою жизнь и здоровье;
- проявлять творческую инициативу, участвуя в общественной жизни Школы.

Содержание программы 2 год обучения

Раздел 1. Психическое здоровье и его регуляция – 9 часов.

Теория. Введение – 1 час. Что такое психическое здоровье. Приоритет здоровья в современном мире. Успехи медицины в укреплении и сохранении здоровья. Ответственность каждого за свое здоровье и ответственность государства за здоровье нации. Психосоциальные условия жизни. Стресс и его последствия.

Практика. Практическая работа: Оценка состояния своего психического здоровья.

Практическая работа: Корректирование режима дня, учитывая биоритмы.

Раздел 2. Морально-нравственные ценности – 9 часов.

Теория. Ответственность каждого за свое здоровье и ответственность государства за здоровье нации. Что такое морально-этические нормы и для чего нужны нравственные ценности. Почему человек стремится к соблюдению нормы нравственности. Нравственное сознание личности и его структура. Зачем человеку быть честным. Нужно ли поступать по совести. Что такое милосердие. Что такое эгоизм и совместим ли он с дружбой. Что такое любовь. Любовь и секс – связь между ними и взаимответственность

Практика. Практическая работа: Обычаи, традиции, нравы моей семьи.

Раздел 3. Этические нормы в жизни человека – 9 часов.

Теория. Я и Мир. Всё связано со всем. Потребительский подход к окружающему миру. Потребительский и экологический подход к окружающему миру. Осознанность и самооценку человеческой жизни. Свобода выбора: мы выбираем свою жизнь. Представление о совершенном человеке в различных культурах. Нравственные ценности в современном мире.

Практика. Практическая работа: Осознание самооценки жизни.

Раздел 4. Мир, в котором мы живём – 7 часов.

Теория. Среда обитания человека. Потребительский подход к окружающей среде. Проблемы адаптации человека к окружающей среде. Химическое, биологическое, информационное и физическое загрязнение. Зависимость здоровья человека от экологического состояния среды. Экологичный подход к миру. Бионика: природа знает лучше. Наука и техника в современном мире. Оглянись, человек, и посмотри на мир!

Практика. Практическая работа: Оценка состояния нравственности в современном Мире.

Требования к уровню подготовки учащегося 2 год обучения

Требования к уровню подготовки учащегося

В результате изучения программы по курсу дополнительного образования «Мой здоровый образ жизни» ученик должен:

знать/понимать

- что такое правильная осанка, здоровый образ жизни, правильный режим дня и питания;
- навыки гигиены и физической зарядки, выработка равномерной активности во время занятий, чередование труда и отдыха в течение дня.

уметь

- правильно формировать основные навыки ЗОЖ, в сочетании с физическими упражнениями вырабатывать психологическую устойчивость, воспроизводить в повседневной жизни;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- развивать умения и навыки здорового образа жизни, культурного и нравственного самообразования: формирование силы воли, при следовании режиму дня и питания, ответственности за свою жизнь и здоровье;
- проявлять творческую инициативу, участвуя в общественной жизни Школы.

Методическое обеспечение программы

На занятиях курса дополнительного образования «Мой здоровый образ жизни» используется следующий способ построения учебного процесса:

- объяснение темы занятия;
- постановка задач, которые учащийся должен решить по ходу занятия, средства и способы их выполнения;
- показ вспомогательного материала, иллюстрирующего тему занятия: аудиоматериалы, видеоматериалы, художественные фотографии, иллюстрации.

При этом педагог может предложить детям просмотреть дидактические материалы, методические таблицы и пособия. Это создает благоприятную почву для развития познавательного интереса обучающихся и появления творческого настроения.

После изложения теоретических сведений педагог вместе с детьми переходит к практической деятельности. Специальные задания помогают закрепить навыки обработки фотографии. Осуществляется контроль за обработкой фотографии в процессе деятельности.

Дети после объяснения приступают к работе. Практическая деятельность обучающихся строится от простого к сложному.

В конце занятия для закрепления полученных знаний и умений уместно провести анализ выполненной работы и разбор типичных ошибок. После подведения итогов занятия педагог может дать рекомендации детям в виде домашнего задания.

Чтобы дети быстро не утомлялись и не теряли интерес к предмету, на занятиях используется смена видов деятельности и чередование технических приёмов с игровыми заданиями.

На занятиях используются следующие дидактические материалы: видеозаписи, телепередачи, учебные кинофильмы, упражнения, практические задания, фотоматериалы, наглядные пособия, демонстрационные карточки, образцы выполненных заданий.

Условия реализации программы

Условия реализации программы курса дополнительного образования «Мой здоровый образ жизни» зависят от физических возможностей ребенка и психического развития на момент обучения.

Индивидуальный учебный план работы с учеником должен включать в себя комплексный подход к коррекционно-педагогической работе с учетом моторных, речевых, сенсорных и психологических патологий ребенка:

- поочередное формирование познавательной деятельности и возможное исправление её патологий;
- направленное развитие высших психологических функций;
- исправление речевых нарушений;

- коррекцию и развитие моторных нарушений;
- воспитание стабильной модели поведения и деятельности, которые необходимы для успешной адаптации и социализации ребенка.

В основу работы со слабослышащими и позднооглохшими обучающимися должен быть положен деятельностный и дифференцированный подходы, осуществление которых предполагает использование в учебном процессе звукоусиливающей слуховой аппаратуры индивидуального или коллективного пользования.

Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся заключаются в коррекции зрения с помощью оптических приспособлений, использование приборов для улучшения зрения. Применение программ, озвучивающих тексты и надписи на экране монитора. Соблюдение режима зрительной и (или) тактильной, физической нагрузки. В работе со слабовидящими необходимо целенаправленно обогащать чувственный опыта ребёнка за счет развития сохранных анализаторов и формирования компенсаторных способов деятельности.

Специализированные интерфейсы целесообразно использовать при работе с детьми, имеющими тяжелые расстройства двигательной сферы: манипулятор «джойстик», который сочетает в себе функции мыши и джойстика; роллерная мышь или трекбол; дополнительные блоки кнопок, которые подключаются параллельно основным устройствам. При организации учебного процесса целесообразно опираться на компенсаторные методы работы (использование сохранных функций моторики). Включать в план работы на уроке упражнения на развитие мелкой моторики, тренировать точные координированные движения кисти руки и пальцев, учить самоконтролю производимых движений.

Принципы обучения детей с РАС: систематичность, наглядность, комплексное воздействие, многократное и длительное повторение с одновременным проговариванием, дифференцированный подход, «право на ошибку», «действия в зоне интересов ребёнка», дидактическая игра, принцип успешности.

Темп изучения учебного материала для учащихся с ЗПР должен быть небыстрый. Отработка основных умений и навыков осуществляется на большом числе посильных учащимся упражнений. Задания подбираются разнообразные по форме и содержанию, должны включать в себя игровые моменты. Обязательным условием урока является четкое обобщение каждого его этапа (проверка выполнения задания, объяснение нового, закрепление материала и т.д.). Новый учебный материал также следует объяснять по частям. Вопросы учителя должны быть сформулированы четко и ясно. Необходимо уделять большое внимание работе по предупреждению ошибок: возникшие ошибки не просто исправлять, а обязательно разбирать совместно с учеником.

Материально — техническое оснащение: персональный компьютер, программа Skype; клавиатура, микрофон; колонки; принтер; видео (видео- и аудио-ресурсы); иллюстрации.

Библиографический список

1. Андреева Г.М. Социальная психология, - М., 2009.
2. Андреева Н.Д, Левченко А.Л., Профильное обучение: вчера, сегодня, завтра. Народное образование.-№5 – 2006 г.
3. Ежова Ф.Н. «За здоровый образ жизни». Валеология в школе. Биология в школе. - №2 – 2003 г.
4. Жданова Ю.В., Назаренко В. М. Формирование здорового образа жизни. Практические работы. Биология в школе. №2 – 2005 г.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: Укрепление организма. – СПб.: Детство-пресс, 2003. – 96 с.: ил.

6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: Регуляция психики. – СПб.: Детство-пресс, 2006. – 112 с.: ил.
7. Здоровый образ жизни. Рабочая тетрадь для учащихся 5-6-х классов./ М.Ю. Михалина, М.В. Лысогорская, М.А. Павлова. – Саратов: Добродейа, 2009. – 64 с.
8. Петунин О.В. Элективные курсы. Их место и роль в биологическом образовании. Биология в школе.- №7 – 2004 г.
9. Пинский А. А. Решение продиктовало школьный практикум. Народное образование.- №9 – 2004 г.
10. Красновская О.Н. Первое сентября. Культура здоровья - №6 – 2011 г.
11. Основы здорового образа жизни: Программа для средних классов общеобразовательных учреждений и методические рекомендации для учителя. /О.П. Аккузина, Ю.И. Буланый, Т.В. Кобзева и др. – Саратов: Слово, 2001. – 98 с.

Для педагога:

1. Агеева, И.Д. Веселая биология на уроках и праздниках: метод. пособие / И.Д. Агеева. - М. : Сфера, 2005.
2. Агеева, И.Д. Веселые загадки-складки и загадки-обманки для всех школьных праздников / И.Д. Агеева. - М. : ТЦ Сфера, 2002.
3. Биология. 9 класс: предпрофильная подготовка: сборник программ элективных курсов / И.П.Чередниченко. – Волгоград : Учитель, 2006.
4. Былицкая, И.Л. Развитие органов чувств средствами природы / И.Л. Былицкая, Н.А. Лопатченко, О.В. Каминская; под ред. Н.Г. Поляковой. – Минск : Республиканский экологический центр детей и юношества.
5. Игнатъева, И.П. Плодовые и овощные культуры СССР: альбом / И.П. Игнатъева, А.Н. Постников, Н.В. Борисов. - М. : Агропромиздат, 1990.
6. Колеченко, А.К. Энциклопедия педагогических технологий / А.К. Колеченко. - М. ; СПб., 2001.
7. Конюшко, В.С. Природа служит человеку / В.С. Конюшко, СЕ. Повлюченко. - Минск : Народная асвета.
8. Ксенофонтова, В.В. Анатомия и физиология человека: учеб.-метод. пособие по биологии / В.В. Ксенофонтова, В.В. Евстафьев, О.Г. Машанова. - М. : Московский лицей, 1997.
9. Конюшко, В.С. Природа служит человеку / В.С. Конюшко, СЕ. Повлученко. - Минск : Народная асвета.
10. Потапова, Л.М. Детям о природе. Экология в играх для детей 5-10 лет: популярное пособие для родителей и педагогов / Л.М. Потапова. - Ярославль : Академия развития; Академия Холдинг.
11. Предметная неделя биологии в школе / А.С. Малашенков. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006.
12. Сотников, В.Ф. Кладовая здоровья: альбом / В.Ф. Сотников. - М. : Лесная промышленность, 1985.
13. Царфис, П.Г. В союзе с природой / П.Г. Царсрис. - М. : Мол. гвардия.
14. Черняк, Л.В. Экологическое образование и воспитание школьников на уроках биологии: метод, рекомендации / Л.В. Черняк, В.А. Бахарев, С.С. Маглыш. - Минск : ТетраСистемс.

15. Шапиро, Д.Н. Дикорастущие плоды и ягоды / Д.Н. Шапиро, Н.И. Манциводо, В.А. Михайловская. - 3-е изд., перераб. и доп. - Минск : Ураджай, 1988.

Для учащихся:

1. Жигар, М.П. Мир целебных корней / М.П. Жигар, Л.В. Николайчук. - Минск : Ураджай, 1991.
2. Залесский, М.И. Занимательная анатомия. - М. : Росмэн, 1998.
3. Иванова, Т.Н. Лесная кладовая / Т.Н. Иванова, Л.Ф. Путинцева. - Тула : Приок. кн. изд-во, 1993.
4. Князева, М.Л. Ключ к самосозиданию / М.Л. Князева. - М. : Мол. гвардия, 1990.
5. Кощеев, А.К. Лесные ягоды: справочник / А.К. Кощеев, Ю.И. Смирняков. - М. : Экология.
6. Кудян, А.Н. Хозяйке о продуктах питания / А.Н. Кудян. - Минск : Ураджай, 1978.
7. Микулович, Л.С. Тайны хлеба / Л.С. Микулович, Е.В. Дубовик. - Минск : Ураджай, 1993.
8. Мурох, В.И. Целебные напитки / В.И.Мурох, Л.И. Сокольников. - 2-е изд. - Минск : Польша, 1986. - 158 с.
9. Ольгин, О.П. От абрикоса до яблока / О. Ольгин. - М. : Текст, 1994.
10. Пекелис, В.Д. Как найти себя: энциклопедия в двух книгах, которая поможет тебе стать сильнее, умнее, лучше / В.Д. Пекелис. - Минск : Юнацтва, 1989.
11. Трайтак, Д.И. Книга для чтения по биологии. Растения / Д.И. Трайтак. - М. : Просвещение, 1996.
12. Энциклопедия для детей. Человек. Часть 1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым / Глав. ред. В.А. Володин. - М.: Аванта Плюс, 2001. – 464 с.
13. Энциклопедия для детей. Человек. Часть 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия / Глав. ред. В.А. Володин. - М. : Аванта Плюс, 2002. – 640 с.
14. Энциклопедия для детей. Личная безопасность. – М. : Аванта Плюс, 2001.

Цифровые образовательные ресурсы

1. <http://yandex.ru/clck/jsreidir?from=yandex.ru;>
2. [shkola-ehntuziast.narod.ru/programma.doc;](http://shkola-ehntuziast.narod.ru/programma.doc)
3. easyen.ru/load/klassnye...zdorovyj_obraz_zhizni/171;
4. [zavuch.info/uploads/methodlib/2012/1/7/Кружок.doc;](http://zavuch.info/uploads/methodlib/2012/1/7/Кружок.doc)
5. [edu.cap.ru/?t=hry...5115...40867/169605/169936/169939.](http://edu.cap.ru/?t=hry...5115...40867/169605/169936/169939)