

Приложение  
к основной общеобразовательной программе  
начального (основного, среднего) общего образования

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Красненская средняя общеобразовательная школа  
имени М.И. Светличной»**

«Рассмотрено»  
на заседании МО учителей  
естественно-научного цикла

Протокол № 10  
от 19 июня 2020г

«Согласовано»  
Заместитель директора МОУ  
«Красненская сош им. М.И.  
Светличной»

 Бутрий Я.Н.  
24 августа 2020 г.

«Рассмотрено»  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 01  
от 25 августа 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ  
«Красненская сош  
им. М.И. Светличной»  
 Н.М.Перевезева  
Приказ № 584  
от 25 августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**основного общего образования**

**«Уроки здоровья»**

для 5-9 классов

**Составитель:**  
Шебаниц Ирина Викторовна  
учитель биологии

2020 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности клуба «Уроки здоровья» составлена в соответствии образовательного стандарта основного общего образования, на основе методических рекомендаций по оформлению комплексной программы внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС основного общего образования. В основу данной программы положена примерная программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» Е.А. Богачевой и С.А.Панченко. Методические рекомендации по реализации программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья», в 2-х частях/ Богачева Е.А., Панченко С.А.; БелИРО. – Белгород: Изд-во ООО ИПЦ «Политерра», 2018. – 33 с. Курс проводится в рамках социальной направленности внеурочной деятельности. По способу организации педагогического процесса программа опирается на основные положения программы развития универсальных учебных действий, примерные программы отдельных учебных предметов, программу воспитания и социализации обучающихся в части формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как здоровье человека, здоровый и безопасный образ жизни, и направлена на воспитание ценностного отношения к здоровью человека, формирование способности проектировать здоровый образ жизни в разных условиях, мотивацию на самообразование в области здоровья. Программа является самостоятельным курсом и может быть использована образовательным учреждением любого типа.

Структура программы разработана с учетом возрастной психологии детей.

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание чувства ответственности за здоровье, формирование личного опыта здоровьесориентированной деятельности.

#### **Задачи:**

##### **1. Образовательные:**

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

##### **2. Развивающие:**

- способствовать развитию индивидуальности, творческой активности и импровизационных способностей обучающихся;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- развить коммуникативные способности детей через элементарные групповые и индивидуальные тренинги.

##### **3. Социальные (воспитательные):**

- формировать способность видеть и понимать единство и взаимосвязь физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного здоровья; соблюдать нормы законодательства, основные социальные модели, нормы и правила этики в области здоровья;
- формировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры;
- формировать негативное отношение к курению, алкоголю, употреблению ПАВ, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье;

- формировать готовность придавать здоровьесориентированную направленность своей деятельности, участвовать в пропаганде здорового и безопасного образа жизни, мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 136 часов за четыре года обучения, состоит из 9 модулей и построена по принципу ступеней (от простого - к сложному). Такой подход позволяет выйти на определенный уровень взаимодействия педагога с детьми, при котором работа выстраивается по четкому алгоритму: программа «Уроки здоровья» предполагает последовательный переход от воспитательных результатов первого к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности. Программа направлена на то, чтобы помочь педагогам в достижении результата обучения - «принятия на себя ответственности за здоровье». Срок реализации программы – 4 года. Общее количество часов в год: 34 часа (5-8-е классы).

Согласно учебному плану по внеурочной деятельности на курс «Уроки здоровья» в 5-8 классах отведено по 34 часа в год - 1 час в неделю.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

В программе «Уроки здоровья» обучение здоровью на основе навыков содержание ассоциируется со специальным *знанием* о здоровье и отношением к себе и окружающим, а также *навыками*, необходимыми для оказания влияния на поведение и условия, касающиеся здоровья. Обучение здоровью на основе навыков воспитывает способность применять полученные знания, формирует определенное отношение, развивает навыки принятия положительных решений и осуществления шагов, направленных на защиту собственного здоровья и здоровья других.

#### ***Обучающиеся смогут узнать:***

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### ***Обучающиеся смогут научиться:***

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, других инфекционных заболеваний;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

***Результаты первого уровня*** (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

#### ***Обучающийся научится:***

- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- Строить речевые высказывания в устной форме;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

**Результаты второго уровня** (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

**Обучающийся научится:**

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Различать «полезные» и «вредные» продукты;
- Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- Заботиться о своем здоровье.

**Результаты третьего уровня** (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

**Обучающийся научится:**

- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- Оказывать первую медицинскую помощь
- Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности клуб «Уроки здоровья»**

### **Содержание программы 5-8-х классов**

Последовательность тем учебного плана данной программы обусловлена логикой развития основных биологических понятий и способствует формированию научного мировоззрения и развитию глубокого понимания биосоциальной сущности человека в системе живого и не живого на Земле:

**1 модуль - «Самопознание и самооценка»**

**2 модуль - «Взаимоотношения с другими людьми»**

**3 модуль - «Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек»**

**4 модуль - «Физическая активность»**

**5 модуль – «Здоровое питание»**

**6 модуль – «Информационная безопасность»**

**7 модуль – «Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма»**

**8 модуль – «Семейные ценности»**

**9 модуль – «Здоровье в системе человек-природа»**

В программу введен не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но и сведения по экологии человека, о влиянии разнообразных экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов окружающей среды. Практические занятия ориентируют обучающихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним.

Предусмотрено также усиление гуманистических и нравственных аспектов знания о человеке и отношении к человеку как личности.

### **5 класс**

#### **Модуль 1. Самопознание и самооценка**

**Узнаю себя** Я сам, мои интересы, способности. Что дается тебе от рождения. Самоанализ физического самочувствия. Внешние и внутренние признаки заболевания: изменение температуры тела, кожные высыпания, покраснение, отек, боли, нарушение пульса, тошнота, головокружение и т.д. Интересы и их соответствие выбираемым занятиям.

**Эмоции и чувства** Эмоции и чувства. Твои эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Мои положительные черты характера.

### **Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми**

**Я с ровесниками и взрослыми** Важность общения с другими людьми. Дружба и друзья. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками и старшими. Знакомые и незнакомые люди. Ситуации, требующие соблюдения осторожности.

**Эффективная коммуникация** Эффективная коммуникация. Вербальная коммуникация. Невербальная коммуникация. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.

**Социальные стереотипы** Различия и сходство интересов мальчиков и девочек. Причины конфликтов между мальчиками и девочками.

### **Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек**

**Компетентность в вопросах здоровья** Факторы, влияющие на здоровье. Участие в создании здоровьесберегающей среды.

**Рациональная организация труда и отдыха** Гигиена труда и отдыха пятиклассника. Учебные навыки. Мотивация к обучению. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Правила выполнения домашних заданий. Работа с текстом учебника. Составление планов и опорных конспектов.

**Гигиена и профилактика заболеваний** Гигиенические правила. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования к одежде и обуви.

**Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)** Понятие о ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Как сказать «нет»? Куда обратиться за помощью?

### **Модуль 4. Физическая активность**

**Физическая культура как средство укрепления здоровья** Физические упражнения и здоровье. Физические упражнения и осанка. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений.

**Физкультура и спорт** Потребность в движении. Движение и развлечение.

### **Модуль 5. Здоровое питание**

**Питание и личное здоровье** Влияние питания на здоровье. Функции пищевых веществ. Витамины и минеральные вещества. Роль животных и растительных жиров в организме. Разнообразие и сбалансированность пищи. Суточный рацион. Режим употребления жидкости. Культура поведения во время приема пищи.

### **Производство, обработка и распределение продуктов питания**

Что такое пищевая цепь? Продукты местного производства и импортные. Правила хранения продуктов и готовых блюд.

### **Модуль 6. Информационная безопасность**

**Безопасный Интернет** Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов.

### **Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма**

#### **Причины несчастных случаев. Предупреждение несчастных случаев.**

Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Предупреждение несчастных случаев.

**Предупреждение насилия** Поведение в опасных ситуациях. Жестокое обращение с детьми и подростками.

**Первая помощь пострадавшему** Первая помощь пострадавшему.

### **Модуль 8. Семейные ценности**

**Я в семье** Взаимоотношения в семье. Потребности членов семьи. Лидерство в семье. Самоактуализация в семье.

### **Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа**

**Окружающая среда и здоровье. Мой вклад в здоровье окружающей среды.** Предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья (бытовая химия, отделочные материалы, мебель). Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Комнатные растения, домашние животные и здоровье человека.

## **6 класс**

### **Модуль 1. Самопознание и самооценка**

**Узнаю себя** Мои ценности. Ты и твоё здоровье. Что ты сможешь сделать для своего здоровья. Закаливание и его значение в укреплении здоровья. Оцениваю себя и свои поступки. Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть. Психологический настрой переносить страхи. Преодоление тревожности.

**Эмоции и чувства** Причины эмоций. Влияние эмоций на общение. Управление негативными эмоциями. Мои сильные стороны. Неврозы и их профилактика. Умение владеть собой.

### **Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми**

**Я с ровесниками и взрослыми** Группы по интересам. Сотрудничество в группе. Соппротивление психологическому давлению со стороны. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям в сфере отношения к здоровью.

**Эффективная коммуникация** Социальные нормы поведения. Положение личности в группе. Рольевые позиции в группе. Критика и её виды. Способы реагирования на критику.

**Социальные стереотипы** Социальные стереотипы в обществе. Влияние стереотипов на психическое здоровье.

### **Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек**

**Компетентность в вопросах здоровья** Физическое, психическое и социальное здоровье. Участие в создании здоровьесберегающей среды.

**Рациональная организация труда и отдыха** Гигиена труда и отдыха шестиклассника. Планирование времени Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Периоды работоспособности. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Методы тренировки памяти и внимания. Методы снятия переутомления.

**Гигиена и профилактика заболеваний** Системы органов и их саморегуляция. Профилактика заболеваний органов чувств: зрения, слуха. Гимнастика для глаз. Профилактика заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика. Роль кожных покровов в защите организма от воздействия внешней среды. Профилактика кожных заболеваний.

**Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)** Психоактивные вещества. ПАВ зависимость. Влияние алкоголя, табака и др. на жизненно важные органы. Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. Выбор и ответственность за свои поступки. Как сказать «нет»? Куда обратиться за помощью?

### **Модуль 4. Физическая активность**

**Физическая культура как средство укрепления здоровья.** Спорт и личностные качества. Влияние различных видов спорта на здоровье человека.

**Физкультура и спорт** Значение движения для сердечно-сосудистой системы.

### **Модуль 5. Здоровое питание**

**Питание и личное здоровье** Личная потребность в выборе пищи. Возрастные потребности в пище. Изменения фигуры и вкуса в период взросления. Предупреждение пищевых отравлений. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

**Производство, обработка и распределение продуктов питания.** Местное производство продуктов питания. Традиции питания и блюда национальной кухни народов мира.

### **Модуль 6. Информационная безопасность**

**Безопасный Интернет.** Использование сети интернет для поиска позитивной информации

### **Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма**

**Причины несчастных случаев. Предупреждение несчастных случаев.** Экстремальные виды спорта и другие спортивные увлечения, связанные с риском. Оценка рисков. Травматизм при конфликтах. Угроза века – терроризм.

**Предупреждение насилия.** Насилие и издевательства в школе. Профилактика буллинга, троллинга.

**Первая помощь пострадавшему.** Первая помощь пострадавшему.

## **Модуль 8. Семейные ценности**

**Я в семье.** Установление семейных связей. Ценности в семье.

## **Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа**

**Окружающая среда и здоровье. Мой вклад в здоровье окружающей среды.** Солнце, воздух и вода – факторы риска. Почва и здоровье. Почва, как среда обитания возбудителей болезней (столбняк, гельминтозы). Источники загрязнения почвы. Бытовые и промышленные отходы. Вторичная переработка материалов.

### **7 класс**

#### **Модуль 1. Самопознание и самооценка**

**Узнаю себя** Моя самооценка и мои поступки. Я и мои социальные роли. Я принимаю решения. Развитие самооценки. Уверенность в себе. Преодоление стеснительности. Кризисы развития в период взросления. Имидж человека. Желаемые изменения. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.

**Эмоции и чувства** Эмоции и успехи в работе. Проявление эмоций и темперамент. Проявление эмоций и темперамент. Психологические комплексы и пути их преодоления.

#### **Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми**

**Я с ровесниками и взрослыми.** Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика

Молодежные группировки, субкультуры. Взаимоотношения в группе: роли и лидерство в группе.

Что такое конфликты. Причины конфликтов. Пути решения конфликтной ситуации.

**Эффективная коммуникация.** Нормы поведения. Этикет. Референтные группы. Тактика взаимодействия: диктант, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. групповое давление.

**Социальные стереотипы.** Гендерное равенство и справедливость. Проявление симпатий. Уважение к противоположному полу.

#### **Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек**

**Компетентность в вопросах здоровья.** Здоровье как средство достижения целей. Участие в создании здоровьесберегающей среды.

**Рациональная организация труда и отдыха.** Гигиена труда и отдыха семиклассника. Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире. Воля человека и пути ее развития.

**Гигиена и профилактика заболеваний.** Механизмы защиты организма. Иммуитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения. Аллергия. Признаки и первая помощь при аллергических реакциях. Вирусные заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика. Понятие об эпидемии. Лекарства. Токсические вещества, их влияние на организм. Правила хранения и употребления лекарственных препаратов. Злоупотребление медикаментами.

**Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ).** Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая. Возможности, трудности, и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помочь другу. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. ПАВ и ответственный выбор. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.

#### **Модуль 4. Физическая активность**

**Физическая культура как средство укрепления здоровья.** Спорт и социализация. Самоконтроль нагрузки. Индивидуальные показатели физического развития

**Физкультура и спорт.** Физическая активность для удовольствия и для тренировки.

#### **Модуль 5. Здоровое питание**

**Питание и личное здоровье.** Зависимость питания и текущего и будущего здоровья. Забота о собственной еде и закусках. Рацион питания для себя на неделю. Значение атмосферы принятия пищи. Связь между физическими, эмоциональными и социальными проблемами и расстройствами пищеварения. Связь между пищевыми привычками и ролевыми моделями

**Производство, обработка и распределение продуктов питания.** Влияние обработки продуктов питания. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.

#### **Модуль 6. Информационная безопасность**

**Безопасный Интернет.** Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий сети Интернет.

**Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма**

**Причины несчастных случаев. Предупреждение несчастных случаев.** Правила поведения при аварийных ситуациях: пожарах, затоплениях, разрушениях. Совпадение с паническим состоянием.

**Предупреждение насилия.** Поведение в криминогенных ситуациях, незнакомой среде.

**Первая помощь пострадавшему.** Первая помощь пострадавшему.

**Модуль 8. Семейные ценности**

**Я в семье.** Отношения в семье. Разрешение конфликтов в семье.

**Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа**

**Окружающая среда и здоровье. Мой вклад в здоровье окружающей среды.** Радиация и здоровье. Источники радиации. Радиоактивное заражение почвы, воды, воздуха. Понятие об онкологических заболеваниях и о канцерогенах в окружающей среде. Солнечная радиация и озоновый экран. Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения, экологичного жилища.

**8 класс**

**Модуль 1. Самопознание и самооценка**

**Узнаю себя.** Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Физические и психологические изменения в подростковом возрасте. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Направление личности: Я – концепция, понятие о локусе контроля. Представление о психологии пола, гендерных позициях.

**Эмоции и чувства.** Эмоциональная интеллигентность. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Стресс. Предупреждение стресса. Управление стрессом.

**Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми**

**Я с ровесниками и взрослыми.** Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Основы взаимоотношения полов. Мужские и женские обязанности. Любовь и романтические отношения. Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Этика взаимоотношений.

**Эффективная коммуникация.** Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Построение модели поведения в конфликтных ситуациях.

**Социальные стереотипы.** Дискриминация отдельных социальных групп. Социальные последствия дискриминации.

**Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек**

**Компетентность в вопросах здоровья.** Ответственность общества за здоровье населения. Участие в создании здоровьесберегающей среды.

**Рациональная организация труда и отдыха.** Таймменеджмент и здоровье. Физический труд – необходимое условие развития организма. Рациональные способы усвоения учебной информации. Причины потерь здоровья учащихся в процессе обучения. Самоанализ физического и психического состояния. Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований.

**Гигиена и профилактика заболеваний.** Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях. Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья. Профилактика ЗППП. ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование на ВИЧ/СПИД. Социокультурные аспекты ВИЧ/СПИД государственная политика, ситуация в обществе, отношение людей.

**Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ).** Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребления алкоголем. Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем. Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы.

**Модуль 4. Физическая активность**

**Физическая культура как средство укрепления здоровья.** Фитнес. Последствия гиподинамии. Физическое развитие и физическая подготовка.

**Физкультура и спорт.** Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы. Оценка собственной физической формы.

### **Модуль 5. Здоровое питание**

**Питание и личное здоровье.** Плюсы и минусы диет. Что происходит с пищей в организме? Значение пищи для профилактики наиболее распространенных заболеваний. Критическое восприятие информации о пище. Приготовление пищи в домашних условиях. Болезни питания, анорексия, ожирение. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов).

**Производство, обработка и распределение продуктов питания.** Промышленные технологии производства пищи. Влияние пищевой промышленности на окружающую среду. Вред и польза удобрений в производстве сельско хозяйственной продукции.

### **Модуль 6. Информационная безопасность**

**Безопасный Интернет.** Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность.

### **Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма**

**Причины несчастных случаев. Предупреждение несчастных случаев.** Травматизм в местах массовых скоплений людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы. Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях.

**Предупреждение насилия.** Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений.

**Первая помощь пострадавшему.** Первая помощь пострадавшему.

### **Модуль 8. Семейные ценности**

**Я в семье.** Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.

### **Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа**

**Окружающая среда и здоровье. Мой вклад в здоровье окружающей среды.** Антропогенные факторы. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное снижение биологического многообразия. Ресурсный кризис. Моя ответственность за состояние среды.

## **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Всего часов</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1	Введение		1	
<b>Модуль 1. Самопознание и самооценка</b>		2		
2	Узнаю себя. Мои интересы и способности			1
3	Эмоции и чувства			1
<b>Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми</b>		4		
4	Я с ровесниками и взрослыми			1
5	Эффективная коммуникация			1
6	Социальные стереотипы		1	
7	Причины конфликтов между мальчиками и девочками		1	
<b>Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек</b>		4		
8	Компетентность в вопросах здоровья		1	
9	Рациональная организация труда и отдыха			1
10	Гигиена и профилактика заболеваний		1	
11	Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)		1	
<b>Модуль 4. Физическая активность</b>		4		
12	Физическая культура как средство укрепления здоровья			1
13	Физические упражнения и здоровье. Физические упражнения и осанка.			1
14	Физкультура и спорт		1	

15	Потребность в движении. Движение и развлечение.			1
<b>Модуль 5. Здоровое питание</b>		4		
16	Питание и личное здоровье		1	
17	Разновидность и сбалансированность пищи.		1	
18	Суточный рацион. Режим употребления жидкости			1
19	Культура поведения во время приема пищи			1
<b>Модуль 6. Информационная безопасность</b>		2		
20	Безопасный Интернет		1	
21	Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов			1
<b>Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма</b>		4		
22	Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах			1
23	Причины и предупреждение несчастных случаев		1	
24	Предупреждение насилия		1	
25	Первая помощь пострадавшему			1
<b>Модуль 8. Семейные ценности</b>		4		
26	Я в семье. Взаимоотношения в семье.			1
27	Потребности членов семьи		1	
28	Лидерство в семье			1
29	Самоактуализация в семье			1
<b>Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа</b>		4		
30	Окружающая среда и здоровье. Мой вклад в здоровье окружающей		1	
31	Предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья			1
32	Основные загрязнители окружающей среды и их действие.			1
33	Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Комнатные растения, домашние животные и здоровье человека		1	
34	Итоговое занятие		1	
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	16	18

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Тема урока	Всего часов	теория	практика
1	Введение		1	
<b>Модуль 1. Самопознание и самооценка</b>		2		
2	Узнаю себя. Мои ценности.			1
3	Эмоции и чувства. Причины эмоций и управление ими.		1	
<b>Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми</b>		4		
4	Я с ровесниками и взрослыми. Группы по интересам.		1	
5	Эффективная коммуникация. Социальные нормы поведения.			1
6	Критика и ее виды. Способы реагирования на критику.		1	
7	Социальные стереотипы в обществе. Их влияние на психическое здоровье.		1	
<b>Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек</b>		4		
8	Компетентность в вопросах здоровья		1	
9	Рациональная организация труда и отдыха. Планирование времени.			1
10	Гигиена и профилактика заболеваний			1
11	Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ). Как сказать «нет»?			1
<b>Модуль 4. Физическая активность</b>		4		

12	Физическая культура как средство укрепления здоровья. Спорт и личностные качества		1	
13	Влияние различных видов спорта на здоровье человека			1
14	Физкультура и спорт		1	
15	Значение движения для сердечно-сосудистой системы			1
<b>Модуль 5. Здоровое питание</b>		4		
16	Питание и личное здоровье. Личная потребность в выборе пищи.			1
17	Изменения фигуры и вкуса в период взросления		1	
18	Предупреждение пищевых отравлений. Профилактика заболеваний пищеварительной системы			1
19	Традиции питания и блюда национальной кухни народов мира.		1	
<b>Модуль 6. Информационная безопасность</b>		2		
20	Безопасный Интернет		1	
21	Использование сети интернет для поиска позитивной информации			1
<b>Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма</b>		4		
22	Экстремальные виды спорта и другие спортивные увлечения, связанные с риском. Оценка рисков.		1	
23	Причины и предупреждение несчастных случаев. Травматизм при конфликтах			1
24	Насилие и издевательства в школе. Профилактика буллинга, троллинга.		1	
25	Первая помощь пострадавшему			1
<b>Модуль 8. Семейные ценности</b>		4		
26	Я в семье. Взаимоотношения в семье.		1	
27	Установление семейных связей			1
28	Ценности в семье			1
29	Ценности в семье			1
<b>Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа</b>		4		
30	Окружающая среда и здоровье. Солнце, воздух и вода – факторы риска		1	
31	Почва и здоровье		1	
32	Источники загрязнения почвы. Бытовые и промышленные отходы.			1
33	Вторичная переработка материалов		1	
34	Итоговое занятие			1
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	17	17

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Тема урока	Всего часов	теория	практика
1	Введение		1	
<b>Модуль 1. Самопознание и самооценка</b>		4		
2	Узнаю себя. Моя самооценка и мои поступки. Я принимаю решения.			1
3	Развитие самооценки. Уверенность в себе. Преодоление			1
4	Эмоции и успехи в работе.		1	
5	Психологические комплексы и пути их преодоления			1
<b>Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми</b>		4		
6	Формальные и неформальные группы, их социально психологическая		1	
7	Молодежные группировки, субкультуры. Взаимоотношения в			1
8	Нормы поведения. Этикет. Инструменты общения: конструктивная			1
9	Гендерное равенство и справедливость. Уважение к противоположному полу.		1	

<b>Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек</b>		6		
10	Здоровье как средство достижения целей. Гигиена труда и отдыха		1	
11	Воля человека и пути ее развития.			1
12	Механизмы защиты организма. Понятие об эпидемии.			1
13	Токсические вещества, их влияние на организм. Правила хранения и			1
14	Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная,		1	
15	Юридическая и личная ответственность за распространение и			1
<b>Модуль 4. Физическая активность</b>		2		
16	Спорт и социализация. Самоконтроль нагрузки.			1
17	Физическая активность для удовольствия и для тренировки.		1	
<b>Модуль 5. Здоровое питание</b>		4		
18	Зависимость питания и текущего и будущего здоровья.		1	
19	Рацион питания для себя на неделю.			1
20	Влияние обработки продуктов питания.			1
21	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые			1
<b>Модуль 6. Информационная безопасность</b>		2		
22	Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий сети Интернет	1		
23			1	
<b>Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма</b>		4		
24	Правила поведения при аварийных ситуациях: пожарах, затоплениях, разрушениях.			1
25	Совпадение с паническим состоянием.		1	
26	Поведение в криминогенных ситуациях, незнакомой среде			1
27	Первая помощь пострадавшему			1
<b>Модуль 8. Семейные ценности</b>		4		
28	Отношения в семье		1	
29	Разрешение конфликтов в семье			1
<b>Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа</b>		4		
30	Радиация и здоровье. Источники радиации. Радиоактивное заражение почвы, воды, воздуха.		1	
31	Понятие об онкологических заболеваниях и о канцерогенах в		1	
32	Солнечная радиация и озоновый экран		1	
33	Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения,			1
34	Итоговое занятие			
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	14	20

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Тема урока	Всего часов	теория	практика
1	Введение		1	
<b>Модуль 1. Самопознание и самооценка</b>		4		
2	Субъективные и объективные признаки здоровья			1
3	Физические и психологические изменения в подростковом возрасте.			1
4	Эмоциональная интеллигентность		1	
5	Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Управление			1
<b>Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми</b>		4		

6	Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг			1
7	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей		1	
8	Построение модели поведения в конфликтных ситуациях			1
9	Дискриминация отдельных социальных групп. Социальные последствия дискриминации		1	
<b>Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек</b>		6		
10	Ответственность общества за здоровье населения.		1	
11	Таймменеджмент и здоровье			1
12	Рациональные способы усвоения учебной информации			1
13	Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях			1
14	Социокультурные аспекты ВИЧ/СПИД государственная политика,		1	
15	Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения			1
<b>Модуль 4. Физическая активность</b>		2		
16	Фитнес. Последствия гиподинамии			1
17	Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы. Оценка собственной физической формы			1
<b>Модуль 5. Здоровое питание</b>		4		
18	Плюсы и минусы диет. Критическое восприятие информации о пище			1
19	Болезни питания, анорексия, ожирение.			1
20	Промышленные технологии производства пищи		1	
21	Вред и польза удобрений в производстве сельскохозяйственной			1
<b>Модуль 6. Информационная безопасность</b>		2		
22	Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях		1	
23	недопущения их вовлечения в преступную деятельность			1
<b>Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма</b>		4		
24	Травматизм в местах массовых скоплений людей			1
25	Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях			1
26	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений		1	
27	Первая помощь пострадавшему			1
<b>Модуль 8. Семейные ценности</b>		4		
28	Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат		1	
29	Как научиться прощать. Правовые аспекты семейного			1
<b>Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа</b>		4		
30	Антропогенные факторы. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.		1	
31	Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание		1	
32	Глобальное снижение биологического многообразия. Ресурсный		1	
33	Моя ответственность за состояние среды			1
34	Итоговое занятие			1
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	13	21

### Формы и режим занятий

*Режим занятий* определяется с учетом индивидуальных особенностей детей, а также их занятости в других сферах деятельности.

Общее количество часов в год: 5-8 классы - 34 ч.

Количество часов и занятий в неделю: 1 час в неделю.

Виды деятельности: проблемно - ценностное общение, ролевая игра, социальное проектирование, проектная и исследовательская деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, общественно-полезная деятельность, волонтерская деятельность.

Основные формы организации коллектива учащихся: взаимодействие в группе, диспут, дискуссия, тренинг, встречи с интересными людьми, акции, соревнования, экскурсии. Отбор содержания проведен с учетом системно-деятельностного подхода, в соответствии с которым обучающиеся осваивают предметно- деятельностное содержание, значимое для формирования умений повседневной, лично и общественно значимой здоровьесориентированной практической деятельности. Большое внимание уделяется использованию интерактивных методов обучения, включению обучающихся в специально создаваемые жизненные ситуации нравственного выбора, формированию навыков здорового и безопасного образа жизни.

Реализуемые мероприятия проводятся как в учебном классе, так и в социуме (в организациях культуры, спорта, совместно с общественными организациями и т.п.).

#### **Формы контроля знаний**

Для оценивания результативности программы рекомендуется не использовать традиционные оценки. Более эффективно результаты обучения можно отследить с помощью анонимного анкетирования, проектной деятельности учеников, проведение практических сессий с решениями проблемных задач и разбором модельных ситуаций.

#### **Перечень учебно-методических средств обучения**

##### **Литература для учителя:**

1. Горелов И.Н., Житников В.Ф., Зюрько М.В., Шкатова Л.А. Умеете ли вы общаться? Книга для учащихся.- М.: Просвещение,1991
2. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене обучения: Книга для учителя и родителей. - М.: Просвещение,1991
3. Зарянова Ф.В., Казачкова Т.Б. Работа в группах и парах сменного состава. Варианты деловой игры: Методические рекомендации. СПб., 1994
4. Кавтакадзе Д.К. Интерактивные методы: обучение пониманию// Биология в школе. 1998 №3 с. 30-34
5. Казанский О.А. Игры в самих себя. М.: Роспедагенство,1995
6. Коллективное взаимообучение: Практическое руководство. Ч.1 / Сост. Захаров К.Н., Соколов Л.Н., ГолубевБ.Б.; Научно-исследовательская фирма «Элиана» СПб., 1993
7. Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. Кишинэу: Из-во «ARC»,1997
8. Коротаева Е. Хочу, могу, умею! Обучение, погруженное в общение.М.: КСП,1997.
9. Лукашонок О.Н., Щуркова Н.Е. Конфликтологический этюд для учителя Издательство « Российское педагогическое агентство»,1998
10. Мартынов С.М. Как организовать занятия в медико-санитарном кружке: Пособие для руководителей кружков. М.: Медицина ,1987.
11. Медрик А.В. Общение школьников//Педагогика и психология. 1997№11 (Знание)
12. Проблемы школьного воспитания. 1998 № 4, ноябрь.
13. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. М.: Медицина ,1986.
14. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
15. «Все о первой помощи» - [www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)
16. Памятка «Оказание первой помощи <http://www.mchs.gov.ru>
17. «Российский Красный крест» [www.redcross.ru](http://www.redcross.ru)