**«Точка роста»**

**Центр естественнонаучной и технологической направленностей**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ** **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ВОЛОТОВО**

**\_\_\_\_ЧЕРНЯНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»\_\_\_\_\_\_**

309586, РФ, Белгородская область, Чернянский район ,с.Волотово, ул. Центральная, 40,

тел/ факс.(47 232)-4-92-23, e-mail: [shvolotovo@yandex.ru](mailto:shvolotovo@yandex.ru)

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрен на заседании педагогического  совета протокол №1  от 27 августа 2021 г** | **Утверждаю  Директор  МБОУ «СОШ**  **приказ №126 от 30 августа 2021г** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-8 КЛАССОВ**

**Пояснительная записка**.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» составлена на основании Примерной программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 5-8 классов (авторы-составители: Богачева Е.А., к.п.н., заведующий центром педагогики и психологии здоровья ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»; Панченко С.А., заместитель директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Строитель Яковлевского района)

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы основного общего образования и 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, рабочую программу воспитания.

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.   
 Актуальность данной программы зафиксирована в федеральном государственном образовательном стандарте. В то же время реализация данного направления требует разработки методологии и методики формирования здорового образа жизни обучающихся, форм и моделей обучения здоровью, способов интеграции в повседневную жизнь образовательной организации, определения критериев эффективности работы.

Воспитание здорового человека, здоровьеориентированный стиль жизни, формирующий представления о неразрывной связи внутренней и внешней среды организма и дающий методический инструмент управления своим здоровьем, выступает основой научного подхода к здоровью, заложенного в трудах И.П. Павлова, J1.C. Выготского, модели управления школой здоровья В.Н. Ирхина. Культура здоровья выступает как способ и результат адаптации и организации жизнедеятельности человека. От ее формирования напрямую зависит полнота использования человеком ресурсов своего здоровья.

Программа «Уроки здоровья» имеет профилактическую направленность, базируется на научных достижениях в области образования и психологии. В ней учтены рекомендации ВОЗ и ЮНЕСКО по образованию и просвещению по вопросам здоровья.

При разработке рабочей программы учитывалось, что образовательные программы по жизненно важным вопросам здоровья человека являются мощным инструментом воздействия на поведение детей и подростков. Их реализация не должна приводить к повышению интереса обучающихся к опасным формам поведения, порождению фобий и оборонительного поведения, закреплению недостоверной информации и другим негативным последствиям. Рабочая программа учитывает специфические особенности тех целевых групп, для которых они предназначены, включая эмоционально-личные, гендерные особенности, жизненный опыт обучающихся, уровень развития коммуникативной и интеллектуальной сферы.

Рабочая программа строятся по следующим принципам:

* отношение к здоровью как личной и общественной ценности, условию самореализации личности, устойчивого развития общества, национальной безопасности государства;
* целостный подход к здоровью в единстве его физического (сила, ловкость, выносливость), физиологического (способность к адаптации и устойчивость к заболеваниям), психического (умственная работоспособность, контроль над эмоциями), социально-психологического (культура учебной и коммуникативной деятельности) и духовного (иерархия ценностей) компонентов;
* комплексный естественно-научный и гуманитарный подход к здоровью как проблеме не только медицинской, но и социокультурной, педагогической, психологической;
* приоритетность здоровьеориентированного мышления для понимания феномена здоровья и управления им;
* веющая роль социально-психологического здоровья и духовного здоровья личности, ее культуры для успешной социализации и самореализации в жизни;
* стратегическая ориентация на формирование здоровье ориентированного уклада школьной жизни средствами вовлечения обучающихся в совместное со взрослыми проектирование образовательной среды школы и развития у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, учитывающего их индивидуальные особенности;
* обучение в реальных жизненных ситуациях, формирование личного опыта культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Цель программы:** 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 здоровьеориентированной деятельности.

**Задачи программы:**

* сформировать 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;
* сформировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры;
* сформировать негативное отношение к курению, алкоголю, употреблению ПАВ, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье;

**•** сформировать готовность придавать здоровьеориентированную направленность своей деятельности, участвовать в пропаганде здорового и безопасного образа жизни, мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни.

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для учащихся 5-8 классов** составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе методических рекомендаций по оформлению комплексной программы внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС основного общего образования и **использования материально-технической базы Центра «Точка роста» естественнонаучной и технологической направленностей на базе МБОУ «СОШ с.Волотово»**

**Виды деятел**ьности: 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, личностно и общественно значимой здоровьеориентированной 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 рамках духовно-просветительского центра, совместно с общественными организациями и т.п.).

**Раздел 1. Результаты освоения программы внеурочной деятельности**

**«Уроки здоровья»**

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». 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.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах ЗОЖ, о нормах законодательства, основных социальных моделях, нормах и правилах этики в области здоровья, рисках и угрозах их нарушения, о способах организации взаимодействия людей.

* *Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностного отношения к здоровью, спорту, к самосовершенствованию.
* Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение опыта личной и социально значимой здоровьеориентированной деятельности, опыта самостоятельной самоорганизации и организации совместной деятельности, социального проектирования, соревновательной деятельности; развитие навыков межличностного общения, навыков принятия решений и критического мышления, самоконтроля и самоуправления.

**Раздел 2. Тематический план программы внеурочной деятельности  
«Уроки здоровья» для обучающихся 5-8 классов**

Программа рассчитана на 136 часов за четыре года обучения, состоит из 6  
модулей:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модуля | Количество часов | | | |
|  |  | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | класс | класс | класс | класс |
| 1 | Введение | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Модуль 1. Самопознание и самооценка | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Модуль 3. Выбор здорового образа жизни.  Профилактика вредных привычек | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Модуль 4. Физическая активность | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Модуль 5. Питание | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Модуль 6. Информационная безопасность | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Модуль 7. Безопасное поведение. | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Предупреждение несчастных случаев и травматизма |  |  |  |  |
| 9 | Модуль 8. Семейные ценности | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 11 | Итоговое занятие | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Итого | 34 | 34 | 34 | 34 |

Темы программы соответствуют уровням развития обучающихся и направлены на риски, потенциально способные оказать на них негативное воздействие. Информация, которую будут использовать педагоги при работе над темами, должна раскрывать вопросы, наиболее соответствующие возрасту и развитию обучающихся. Вопросы, которые встают перед школьниками и молодыми людьми - это межличностное взаимодействие и конфликты, поиск мирной жизни, алкоголь, табакокурение и применение других наркотических средств, ненамеренные травмы, депрессия и ментальное здоровье, диета и физическая активность, экстремальное поведение, гигиена и инфекционные заболевания, ВИЧ/СПИД, вопросы построения семьи. Значимость аспектов данных вопросов варьируется в зависимости от возраста учащихся. Значительное место в программе занимает укрепление ясно осознаваемых индивидуальных ценностей и норм поведения в группе, направленных против рискованного поведения.

Планируя рабочие программы на основе данной примерной программы, педагоги должны принимать во внимание, что цели, методы обучения и материалы должны соответствовать социальному опыту и культурному уровню обучающихся, учитывать, что они уже знают, чувствуют и умеют делать, принимать во внимание культурные особенности сообщества, в котором они живут.

Принимая во внимание то, что потребности и способности обучающихся различаются в зависимости от возраста и развития, программа «Уроки здоровья» построена по «спиральному принципу». Темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь. Такой принцип организации материала способствует закреплению ранее полученного опыта обучения и создает основу для усвоения дальнейших знаний. Для таких вопросов, как употребление ПАВ, ВИЧ/СПИД, обучение должно начинаться тогда, когда возникает интерес к данному вопросу, но прежде, чем обучающиеся будут вовлечены в нежелательное поведение. В то же время, построение основ для решения таких сложных вопросов должно осуществляться с самого начала образования ребенка. Такие основы включают самоуважение, положительные ценности, сотрудничество и командную работу, заботу о своем здоровье, социально ориентированное поведение.

Как развиваются темы от класса к классу можно видеть на примере рамочных тематических планов для 5-8 классов.

**Раздел 3 Содержание курса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | 5 класс | | | | | 6 класс | | 7 класс | | | 8 класс | | | | |
| **Модуль 1. Самопознание и самооценка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Узнаю себя | Я сам, мои | | | | | Мои | | Моя | | | Субъективные | | | | |
| интересы, | | | | | ценности. | | самооценка | | | и объективные | | | | |
|  | способности | | | | |  | | и мои | | | признаки | | | | |
|  |  | | | | | Ты и твое | | поступки | | | здоровья. | | | | |
|  | Что дается | | | | | здоровье | |  | | | Представление | | | | |
|  | тебе от | | | | | Что ты | | Я и мои | | | о здоровом и | | | | |
|  | рождения | | | | | сможешь | | социальные | | | больном теле в | | | | |
|  |  | | | | | сделать для | | роли. | | | разных | | | | |
|  | Самоанализ | | | | | своего | |  | | | культурах. | | | | |
|  | физического | | | | | здоровья. | | Я принимаю | | |  | | | | |
|  | самочувствия | | | | | Закаливание и | | решения | | | Физические и психологическ | | | | |
|  | Внешние и | | | | | его значение в | | Развитие | | | ие изменения в | | | | |
|  | внутренние | | | | | укреплении | | самооценки | | | подростковом | | | | |
|  | признаки | | | | | здоровья | | Уверенность | | | возрасте. | | | | |
|  | заболевания: | | | | |  | | в себе. | | | Репродуктив­ | | | | |
|  | изменение | | | | | Оцениваю | | Преодоление | | | ное здоровье | | | | |
|  | температуры | | | | | себя и свои | | стеснитель­ | | | юноши и | | | | |
|  | тела, кожные | | | | | поступки | | ности | | | девушки. | | | | |
|  | высыпания, | | | | |  | |  | | | Понятие о | | | | |
|  | покраснение, | | | | | Шесть | | Кризисы | | | генотипе и | | | | |
|  | отек, боли, | | | | | основных | | развития в | | | фенотипе. | | | | |
|  | нарушение | | | | | страхов: | | период | | |  | | | | |
|  | пульса, | | | | | бедность, | | взросления | | | Направление | | | | |
|  | тошнота, | | | | | болезнь, | |  | | | личности: Я - | | | | |
|  | головокружен  ие и т.д.  Интересы и их  соответствие  выбираемым  занятиям | | | | | старость,  осуждение,  потеря любви,  смерть.  Психологи­  ческий  настрой  переносить  страхи.  Преодоление  тревожности. | | Имидж  человека.  Желаемые  изменения.  Планирование  и способы  реализации  планов. Ответственно  сть и свобода  выбора | | | концепция,  понятие о  локусе  контроля.  Представление  о психологии  пола,  тендерных позициях. | | | | |
|  |
| Эмоции и  чувства | Эмоции и  чувства. Твои эмоции  и здоровье.  Положитель­  ные и  отрицатель­  ные эмоции.  Оптимизм и  пессимизм.  Мои  положитель­  ные черты  характера | | | | | Причины  эмоций. Влияние  эмоций на  общение.  Управление  негативными эмоциями.  Мои сильные  стороны  Неврозы и их  профилактика.  Умение владеть собой | | Эмоции и  успехи в работе.  Проявление  эмоций и  темперамент.  Психологическ  ие комплексы  и пути их  преодоления. | | | Эмоциональная  интеллигент­ность.  Самоконтроль  и  саморегуляция  настроения и  поведения.  Стресс.  Предупрежде­  ние стресса.  Управление  стрессом. | | | | |
| • | | | | |
| **Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Я с  ровесниками  и взрослыми | Важность | | | | | Группы по | | Формальные | | | Индивидуаль­ | | | | |
| общения с | | | | | интересам. | | и | | | ные различия в | | | | |
| другими | | | | |  | | неформальные | | | восприятии и | | | | |
| людьми | | | | | Сотрудничест | | группы, их | | | понимании | | | | |
|  | | | | | во в группе | | социально- | | | людьми друг | | | | |
| Дружба и | | | | |  | | психологичес­ | | | друга. | | | | |
| друзья | | | | | Сопротивле­ние | | кая специфика. | | | Основы | | | | |
| Общение и | | | | | психологиче­ | | Молодежные | | | взаимоотноше­ | | | | |
| здоровье | | | | | скому | | группировки, | | | ния полов. | | | | |
|  | | | | | давлению со  стороны.  Навыки,  необходимые  ДЛЯ  противостоян ия  негативным  влияниям в  сфере  отношения к  здоровью. | | субкультуры  Взаимоотно­  шения в  группе: роли и  лидерство в  группе  Что такое  конфликты.  Причины  конфликтов.  Пути решения  конфликтной  ситуации | | | Мужские и  женские  обязанности.  Любовь и  романтические  отношения  Межличност­  ные  отношения:  дружба,  любовь,  вражда,  одиночество.  Этика  взаимоотноше­ний | | | | |
| Основные  правила  общения с  ровесниками и  старшими  Знакомые и  незнакомые  люди  Ситуации,  требующие  соблюдения  осторожности | | | | |
| Эффективная  коммуника­  ция | Эффективная  коммуникация  Вербальная  коммуникация  Невербальная  коммуникация  Базовые  компоненты  общения:  внимание,  слушание,  активное  слушание. | | | | | Социальные  нормы  поведения  Положение  личности в  группе.  Ролевые позиции в  группе.  Критика и ее  виды.  Способы  реагирования  на критику. | | Нормы  поведения.  Этикет.  Референтные  группы.  Тактика  взаимодействи я: диктат,  сотрудничес­  тво,  конфронтация,  невмешатель­  ство.  Инструменты общения: конструктивна я критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. | | | Биологическое и  социальное во  взаимоотноше­ниях людей.  Поведенческие  риски, опасные  для здоровья.  Построение  модели  поведения в  конфликтных  ситуациях | | | | |
|  | | | | |
| Социальные  стереотипы. | Различия и  сходство  интересов  мальчиков и  девочек  Причины  конфликтов  между  мальчиками и | | | | | Социальные  стереотипы в  обществе.  Влияние  стереотипов  на  психическое  здоровье. | | Тендерное  равенство и  справедли­  вость  Проявление  симпатий.  Уважение к  противопо­ | | | Дискримина­  ция отдельных  социальных  групп.  Социальные  последствия  дискриминации | | | | |
|  |  | | | |
|  |  | | | |
| девочками | | | | |  | | ложному полу | | |  |  | | | |
|  | **Модуль 3. Выбор здорового образа жизни.** | | | | | | | | | |  |  | | | |
|  | Профилактика вредных привычек | | | | | | | | | |  |  | | | |
| Компетент­  ность в  вопросах  здоровья | Факторы, | | | | | Физическое, | | Здоровье как | | | Ответственно | | | | |
| влияющие на | | | | | психическое и | | средство | | |  | сть общества | | | |
| здоровье. | | | | | социальное | | достижения | | |  | за здоровье | | | |
|  | | | | | здоровье | | целей. | | |  | населения. | | | |
| Участие в | | | | | Участие в | | Участие в | | | Участие в | | | | |
| создании | | | | | создании | | создании | | |  | создании | | | |
| здоровьесбе- | | | | | здоровьесбе- | | здоровьесбере- | | |  | здоровьесбе- | | | |
|  | регающей | | | | | регающей | | гающей среды | | |  | регающей | | | |
|  | среды | | | | | среды | |  | | |  | среды | | | |
| Рациональ­  ная  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 труда | | Гигиена труда | | | Тайм- | | | | |
| и отдыха | | и отдыха | | | менеджмент и | | | | |
| шестикласс­ | | семиклассника | | |  | здоровье | | | |
| ника | |  | | |  |  | | | |
|  | | Переутомле­ | | |  | Физический | | | |
| Планирование | | ние, его | | | труд- | | | | |
|  | времени. | | субъективные и | | | необходимое | | | | |
| Биологиче­ | | объективные | | |  | условие | | | |
| ские ритмы | | признаки, | | |  | развития | | | |
| организма: | | методы снятия. | | |  | организма | | | |
| суточные, | |  | | |  |  | | | |
| недельные, | | Оптимальные | | |  | Рациональные | | | |
| сезонные | | условия труда, | | | способы | | | | |
|  | | микроклимат в | | | усвоения | | | | |
| Периоды  работоспособ­  ности.  Индивидуаль­  ный режим  физических и  умственных  нагрузок»  Методы  тренировки  памяти и  внимания.  Методы  снятия | | классе и | | | учебной | | | | |
| квартире. | | |  | информации. | | | |
| Воля человека  и пути ее  развития. | | |  |  | | | |
|  | Причины | | | |
|  | потерь | | | |
|  | здоровья | | | |
|  | учащихся в | | | |
|  | процессе | | | |
|  | обучения. | | | |
|  |  | | | |
| Самоанализ | | | | |
|  | | | физического и | | | | |
|  | | | психического | | | | |
|  | | | состояния. | | | | |
|  | | | Планирование | | | | |
|  | | | труда и | | | | |
| переутомле­ | |  | | | отдыха в | | | | |
| ния. | |  | | | экстремаль­ | | | | |
|  | |  | | | ных условиях: | | | | |
|  | |  | | | во время | | | | |
|  | |  | | | экзаменов, | | | | |
|  | |  | | | тренировок, | | | | |
|  | |  | | | соревнований. | | | | |
| Гигиена и  профилак­  тика  заболеваний | Гигиеничес­ | | | | | Системы | | Механизмы | | | Способы | | | | |
| кие правила. | | | | | органов и их | | защиты | | | оказания | | | | |
| Уход за | | | | | саморегуля­ | | организма. | | | самопомощи | | | | |
| кожей, | | | | | ция. | | Иммунитет. | | | при | | | | |
| волосами, | | | | |  | | «Активные» и | | | различных | | | | |
|  | ногтями. | | | | | Профилактика | | «пассивные» | | | недомоганиях. | | | | |
|  |  | | | | | заболеваний | | способы его | | |  | | | | |
|  | Гигиена | | | | | органов | | повышения. | | | Выбор | | | | |
|  | полости рта. | | | | | чувств: | | Аллергия. | | | гигиенических | | | | |
|  |  | | | | | зрения, слуха. | | Признаки и | | | средств для | | | | |
|  | Причины | | | | | Гимнастика | | первая помощь | | | ухода за телом | | | | |
|  | возникнове­ | | | | | для глаз. | | при | | | при различных | | | | |
|  | ния инфекци­ | | | | |  | | аллергических | | | функциональ­ | | | | |
|  | онных | | | | | Профилактика | | реакциях. | | | ных | | | | |
|  | заболеваний. | | | | | заболеваний | | Вирусные | | | состояниях и в | | | | |
|  | Пути | | | | | органов | | заболевания: | | | различных | | | | |
|  | передачи. | | | | | дыхания. | | грипп, гепатит, | | | климатических | | | | |
|  | Предупрежде | | | | | Дыхательная | | герпес, и их | | | условиях. | | | | |
|  | ние инфекци­ | | | | | гимнастика. | | профилактика. | | |  | | | | |
|  | онных | | | | |  | | Понятие об | | | Взаимосвязь | | | | |
|  | заболеваний. | | | | | Роль кожных | | эпидемии. | | | чистоты, | | | | |
|  |  | | | | | покровов в | |  | | | эстетики и | | | | |
|  | Сон и | | | | | защите | | Лекарства. | | | здоровья. | | | | |
|  | здоровье. | | | | | организма от | | Токсические | | |  | | | | |
|  | Гигиена сна. | | | | | воздействия | | вещества, их | | | Профилактика | | | | |
|  |  | | | | | внешней | | влияние на | | | ЗППП. | | | | |
|  | Влияние | | | | | среды. | | организм. | | | ВИЧ/СПИД: | | | | |
|  | погоды на | | | | | Профилактика | | Правила | | | возбудители, | | | | |
|  | здоровье | | | | | кожных  заболеваний. | | хранения и  употребления  лекарственных  препаратов.  Злоупотребле­  ние  медикаментами | | | пути передачи | | | | |
|  | человека.  Сезонные  требования к  одежде и  обуви. | | | | | инфекции,  симптомы  заражения.  Тестирование  на  ВИЧ/СПИД.  Социокультур­  ные аспекты  ВИЧ/СПИД:  государствен­  ная политика,  ситуация в  обществе,  отношение  людей | | | | |
| Вред  употребле­  ния  психоактив­  ных веществ  (ПАВ) | Понятие о  ПАВ  Болезни  человека,  связанные с  употребление  м наркотиков,  табака,  алкоголя.  Как сказать  «нет»?  Куда  обратиться за  помощью? | | | | | Психоактив­  ные вещества.  ПАВ  зависимость  Влияние  алкоголя,  табака и др. на  жизненно  важные  органы.  Употребление  ПАВ как  слабость воли,  зависимость,  болезнь.  Выбор и  ответственное  ть за свои  поступки.  Как сказать  «нет»?  Куда  обратиться за  помощью? | | Зависимость от  ПАВ:  социальная,  групповая,  индивидуаль­  ная,  физиологиче­  ская, психоло­  гическая.  Возможности,  трудности, и  пути  выздоровления  курильщика,  наркомана,  алкоголика.  Помочь другу.  Поведение с  людьми,  употребляю­  щими ПАВ.  ПАВ и  ответственный  выбор  Юридическая и  личная  ответственно­  сть за  распростране­  ние и  употребление  ПАВ. | | | Причины  употребления  алкоголя,  профилактика  злоупотребле­  ния алкоголем  Употребление  психоактвных  веществ как  ложный путь  решения  жизненных  проблем.  Алкогольная,  наркотическая  зависимость,  альтернативы | | | | |
|  | | | | |
| **Модуль 4. Физическая активность** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая  культура как  средство  укрепления  здоровья | Физические | | | Спорт и | | | | Спорт и | | | Фитнес | | | | |
| упражнения и | | | личност­ | | | | социализация. | | |  | | | | |
| здоровье. | | | ные | | | |  | | | Последствия | | | | |
|  | | | качества. | | | | Самоконтроль | | | гиподинамии | | | | |
| Физические | | |  | | | | нагрузки | | |  | | | | |
| упражнения и | | | Влияние | | | |  | | |  | | | | |
| осанка. | | | различных | | | | Индивидуаль­ | | | Физическое | | | | |
|  | | | видов | | | | ные показатели | | | развитие и | | | | |
| Утренняя | | | спорта на | | | | физического | | | физическая | | | | |
| зарядка. | | | здоровье | | | | развития | | | подготовка | | | | |
| Разработка | | | человека. | | | |  | | |  | | | | |
| системы | | |  | | | |  | | |  | | | | |
| упражнений | | |  | | | |  | | |  | | | | |
| Физкультура  и спорт | Потребность в | | | Значение | | | | Физическая | | | Физические, | | | | |
| движении | | | движения | | | | активность | | | социальные, | | | | |
|  | | | ДЛЯ | | | | для | | | эмоциональные | | | | |
|  | | | сердечно- | | | | удовольствия | | | и ментальные | | | | |
| Движение и | | | сосудис­ | | | | и для | | | преимущества | | | | |
| развлечение | | | той | | | | тренировки | | | хорошей | | | | |
|  | | | системы | | | |  | | | физической | | | | |
|  | | |  | | | |  | | | формы | | | | |
|  | | |  | | | |  | | | Оценка | | | | |
|  |  | | |  | | | |  | | | собственной | | | | |
|  |  | | |  | | | |  | | | физической | | | | |
|  |  | | |  | | | |  | | | формы | | | | |
| **Модуль 5. Здоровое питание** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Питание и | Влияние | Личная | | | | | | Зависимость | | | Плюсы и | | | | |
| личное | питания на | потребность | | | | | | питания и | | | минусы диет | | | | |
| здоровье | здоровье | в выборе | | | | | | текущего и | | |  | | | | |
|  |  | пищи | | | | | | будущего | | | Что | | | | |
|  | Функции |  | | | | | | здоровья | | | происходит с | | | | |
|  | пищевых | Возрастные | | | | | |  | | | пищей в | | | | |
|  | веществ. | потребност и в пище | | | | | | Забота о собственной | | | организме? | | | | |
|  | Витамины и |  | | | | | | еде и закусках | | | Значение пищи | | | | |
|  | минеральные | Изменения | | | | | |  | | | ДЛЯ | | | | |
|  | вещества. | фигуры и | | | | | | Рацион | | | профилактики | | | | |
|  |  | вкуса в | | | | | | питания для | | | наиболее | | | | |
|  | Роль животных | период | | | | | | себя на | | | распространен­ | | | | |
|  | и растительных | взросления | | | | | | неделю | | | ных | | | | |
|  | жиров в |  | | | | | |  | | | заболеваний | | | | |
|  | организме | Предупреж | | | | | | Значение | | |  | | | | |
|  |  | дение | | | | | | атмосферы | | | Критическое | | | | |
|  | Разновидность и | пищевых | | | | | | принятия | | | восприятие | | | | |
|  | сбалансирован­ | отравлений | | | | | | пищи | | | информации о | | | | |
|  | ность пищи. | Профилак­ | | | | | | Связь между | | | пище | | | | |
|  | Суточный | тика | | | | | | физическими, | | | Приготовление | | | | |
|  | рацион. | заболеваний | | | | | | эмоциональ­ | | | пищи в | | | | |
|  |  | пищевари­ | | | | | | ными и | | | домашних | | | | |
|  | Режим | тельной | | | | | | социальными | | | условиях | | | | |
|  | употребления | системы. | | | | | | проблемами и | | |  | | | | |
|  | жидкости |  | | | | | | расстройствам и пищеварения | | | Болезни питания, | | | | |
|  | Культура |  | | | | | |  | | | анорексия, | | | | |
|  | поведения во |  | | | | | | Связь между | | | ожирение. | | | | |
|  | время приема |  | | | | | | пищевыми | | |  | | | | |
|  | пищи |  | | | | | | привычками и  ролевыми  моделями | | | Питание в  особых  условиях  (питание  спортсменов,  питание в  походах, во  время  экзаменов). | | | | |
| Производ­  ство,  обработка и  распреде­  ление  продуктов  питания | Что такое | |  | | Местное | | | Влияние | | Промышлен­ | | | | | |
| пищевая цепь? | |  | | производст­ | | | обработки | | ные технологии | | | | | |
|  | |  | | во | | | продуктов | | производства | | | | | |
| Продукты | |  | | продуктов | | | питания | | пищи | | | | | |
| местного | |  | | питания | | |  | |  | | | | | |
| производства и | |  | |  | | | Основные | | Влияние | | | | | |
| импортные | |  | | Традиции | | | химические и | | пищевой | | | | | |
|  | |  | | питания и | | | биологиче­ | | промышлен­ | | | | | |
|  | Правила | |  | | блюда | | | ские | | ности на | | | | | |
|  | хранения | |  | | националь­ | | | загрязнители | | окружающую | | | | | |
|  | продуктов и | |  | | ной кухни | | | пищи: | | среду | | | | | |
|  | готовых блюд. | |  | | народов | | | тяжелые | |  | | | | | |
|  |  | |  | | мира | | | металлы, | | Вред и польза | | | | | |
|  |  | |  | | пестициды, | | удобрений в | | | | | |
|  |  | |  | |  | | | плесень и др. | | производстве | | | | | |
|  |  | |  | |  | | |  | | сельско­ | | | | | |
|  |  | |  | |  | | |  | | хозяйственной | | | | | |
|  |  | |  | |  | | |  | | продукции | | | | | |
| **Модуль 6. Информационная безопасность** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Безопасный  Интернет | Плюсы и | | | | |  | Использова­ | | Профилактика | | | | | | Профилактика |
| минусы | | | | |  | ние сети | | рисков и угроз, | | | | | | антисоциаль­ |
| использования | | | | |  | интернет для | | связанных с | | | | | | ного поведения |
|  | сотовых | | | | |  | поиска | | использование | | | | | | среди детей в |
|  | телефонов и | | | | |  | позитивной | | м современных | | | | | | целях |
|  | других | | | | |  | информации | | информацион­ | | | | | | недопущения их |
|  | современных | | | | |  |  | | ных | | | | | | вовлечения в |
|  | гаджетов | | | | |  |  | | технологий и | | | | | | преступную |
|  |  | | | | |  |  | | сети Интернет | | | | | | деятельность |
|  | **Модуль 7. Безопасное поведение.** | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Предупреждение несчастных случаев и травматизма.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Причины  несчастных  случаев.  Предупреж­  дение  несчастных  случаев | Опасные | | | | | Экстремаль­ | | Правила | | | Травматизм в | | | | |
| факторы | | | | | ные виды | | поведения при | | | местах | | | | |
| современного | | | | | спорта и | | аварийных | | | массовых | | | | |
| жилища, | | | | | другие | | ситуациях: | | | скоплений | | | | |
| школы, | | | | | спортивные | | пожарах, | | | людей. Прогноз | | | | |
| игровой | | | | | увлечения, | | затоплениях, | | | развития | | | | |
| площадки | | | | | связанные с | | разрушениях | | | травмоопасной | | | | |
|  | | | | | риском. | |  | | | ситуации, меры | | | | |
|  | | | | | Оценка  рисков.  Травматизм  при  конфликтах.  Угроза века - терроризм. | |  | | | предупрежде­ | | | | |
|  | Безопасное  поведение  пешеходов на  оживленных  улицах и  дорогах.  Опасность  при  пользовании  пиротехничес  кими  средствами  Предупреж­  дение  несчастных  случаев. | | | | | Совладение с  паническим  состоянием. | | | ния травмы.  Путешествия  (лес, вода,  пустыня),  правила  поведения при стихийных  бедствиях. | | | | |
|  | | | | |
| Предупреж­  дение  насилия | Поведение в  опасных  ситуациях.  Жестокое  обращение с  детьми и  подростками. | | | | | Насилие и  издеватель­  ства в школе.  Профилактика  буллинга,  троллинга | | Поведение в  криминоген­  ных  ситуациях,  незнакомой  среде. | | | Администра­  тивная и  юридическая ответствен­  ность при  создании  травмоопасной  ситуации, нанесении телесных повреждений | | | | |
| Первая  помощь  пострадав­  шему | Первая  помощь  пострадав­  шему | | | | | Первая  помощь  пострадав­  шему | | Первая  помощь  пострадав­  шему | | | Первая помощь  пострадавшему | | | | |
| **Модуль 8. Семейные ценности** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Я в семье | Взаимоотно­ | | | | | Установление | | Отношения в | | | Человек в | | | | |
| шения в | | | | | семейных | | семье. | | | семье. Семья и | | | | |
| семье. | | | | | связей. | |  | | | ее функции. Психологическ | | | | |
| Потребности | | | | | Ценности в | | Разрешение | | | ий климат | | | | |
| членов семьи. | | | | | семье. | | конфликтов в | | | семьи. | | | | |
| Лидерство в  семье.  Самоактуа­  лизация в  семье | | | | | семье. | | | Как научиться  прощать  Правовые  аспекты  семейного  взаимодейст­  вия. Способы  манипулиро­  вания людьми. | | | | |
| Моя семья | Семья, брак,  функции  семьи  Семейные  традиции | | | | | Ответствен­  ность  родителей  Связь  семейного | | Взаимосвязь  планирования  семьи и  способности  обеспечить  потребности | | | Близкие  отношения, и  риски,  связанные с  ними. | | | | |
|  | | | | | воспитания и | | ребенка. | | | Права | | | | |
| Права и | | | | | издевательств | | Подростковая | | | человека. | | | | |
| обязанности в | | | | | в школе | | беременность | | | Сексуальные и | | | | |
| семье. | | | | |  | |  | | | репродуктив­ | | | | |
|  | | | | | Домашнее | |  | | | ные права | | | | |
| Семейные | | | | | насилие | |  | | |  |  | | | |
|  | стили | | | | |  | |  | | |  |  | | | |
|  | воспитания | | | | |  | |  | | |  |  | | | |
| **Модуль 9. Здоровье в системе** | | | | | | | | **человек-природа** | | | | | | | |
| Окружающая  среда и  здоровье  Мой вклад в  здоровье  окружающей  среды | Предметы | | | | | Солнце, | | Радиация и | | | | | Антропоген­ | | |
| домашнего | | | | | воздух и вода | | здоровье. | | | | |  | ные факторы. | |
| быта как | | | | | - факторы | | Источники | | | | |  | Антропоген­ | |
| источник | | | | | риска. | | радиации. | | | | |  | ное | |
| нарушения | | | | |  | | Радиоактивное | | | | |  | загрязнение | |
| здоровья | | | | | Почва и | | заражение | | | | |  | гидросферы, | |
| (бытовая | | | | | здоровье. | | почвы, воды, | | | | | литосферы, | | |
| химия, | | | | | Почва как | | воздуха. | | | | |  | атмосферы. | |
| отделочные | | | | | среда | |  | | | | |  |  | |
| материалы, | | | | | обитания | | Понятие об | | | | | Сокращение | | |
| мебель) | | | | | возбудителей | | онкологичес­ | | | | |  | озонового | |
|  | | | | | болезней  (столбняк,  гельминтозы).  Источники  загрязнения  почвы.  Бытовые и  промышлен­  ные отходы.  Вторичная  переработка  материалов. | | ких | | | | |  | слоя. | |
| Основные | | | | | заболеваниях и  о канцерогенах  в окружающей  среде.  Солнечная  радиация и  озоновый  экран.  Роль  экологически  чистого  питания, | | | | | Кислотньге  ДОЖДИ.  Опустынива­  ние.  Глобальное  снижение  биологичес­  кого  многообразия.  Ресурсный  кризис. | | |
| загрязнители | | | | |
| окружающей  среды и их  действие.  Проблема  загрязнения  воздуха.  Воздух жилых  помещений.  Комнатные  растения, | | | | |
| домашние | | | | |
| животные и | | | | |  | | Моя | | |
| здоровье | | | | |  | | ресурсосбере­ | | | | | ответствен­ | | |
|  | человека | | | | |  | | жения, | | | | | ность за | | |
|  |  | | | | |  | | экологичного | | | | | состояние | | |
|  |  | | | | |  | | жилища. | | | | | среды | | |

**Раздел 4. Формы контроля**

Методологический инструментарий определения уровня знаний, умений и навыков здорового образа жизни обучающихся 5-8 классов включает использование различных методов:

* Тестирование - исследовательский метод, позволяющий выявить  
  степень соответствия планируемых и реально достигнутых результатов  
  обучения здоровью путем анализа результатов и способов выполнения  
  обучающимися специально разработанных заданий.
* Психолого-педагогическое наблюдение - описательный метод  
  исследования, заключающийся в целенаправленном восприятии и фиксации особенностей, закономерностей развития и воспитания обучающихся.При этом используются включенное наблюдение (наблюдатель находится в реальных условиях взаимодействия с обучающимися, за которыми наблюдает и оценивает) и узкоспециальное наблюдение (фиксирование определенных параметров).

- Опрос - получение информации. Виды опроса: анкетирование (метод  
получения информации на основе ответов обучающихся на специально  
подготовленные вопросы); беседа (проведение тематически направленного диалога между педагогом и обучающимся с целью получения сведений об особенностях процесса сформированности знаний, умений и навыков здорового образа жизни); интервью (вербально-коммуникативный метод, предполагающий проведение разговора между педагогом и обучающимся по заранее разработанному плану, составленному в соответствии с задачами исследования, в ходе интервью педагог не высказывает своего мнения и не демонстрирует открыто своей личной оценки ответов обучающихся, что создает благоприятную атмосферу общения и ситуацию для получения наиболее достоверных результатов).

Формами контроля так же будут являться продукты деятельности обучающихся: (выставки, выступления, проекты, результаты соревнований, турниров, портфолио обучающихся и всего класса).

Очень важным представляется, чтобы сам ученик видел свои достижения в вопросах здоровья. Поэтому желательно, чтобы у него с начала курса был отдельный «дневник здоровья», в котором он будет выполнять домашние задания, делать заметки, заполнять анкеты, строить результативные графики и диаграммы.

**Раздел 5. Учебно-методическое и материально- техническое обеспечение программы**

**Список используемой литературы**

* 1. Абаскалова, Н.П. Теоретико-практические аспекты здоровьеориентированных педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «быть здоровым» у студентов / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Прилепо // Вестник педагогических инноваций. - 2008. - № 2. - С. 62-73.
  2. Анастасова Л.П., Иванова Н.В., Ижевский П.В. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным: Альбом-задачник / Л.П. Атанасова, Н.В. Иванова, П.В. Ижевский. - М.: Вентана Граф, 2007.
  3. Богачева, Е.А. Обучение здоровому образу жизни на основе формирования навыков. - «Вестник БелИРО», научно-метод. журнал ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования». -2016. -№1.
  4. Богданова О.С., Калинина О.Д. Содержание и методика этических бесед с младшими школьниками: Пособие для учителей / О.С. Богданова, О.Д. Калинина . - М.: Просвещение, 2012.
  5. Богуславская Н.Е., Купинина Н.А. Веселый этикет / Н.Е. Богуславская, НА. Купинина. -Екатеринбург: АРД
  6. Воронина Г.А. Кучменко B.C. Федорова М.З. Экология человека. Культура здоровья. 8 класс. Учебное пособие / Г.А. Воронина, B.C. Кучменко, М.З. Федорова . - М.: Вентана Граф, 2009 г.
  7. Борисова, Н.В. Технологические подходы в обучении здоровью / Н.В. Борисова, Л.Ф. Шатохина. - М., 2005.
  8. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И.В. Вачков. - М.: Ось-89, 2010.
  9. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
  10. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра / Под ред. докт. мед. наук В.В. Колбанова. СПб.: Акцидент, 2014.
  11. Зарецкая, Л.В. Обучение через общение (интерактивные технологии ведения уроков тренингов в образовательных учреждениях): методическое пособие / Л.В.Зарецкая. - М., 2008.
  12. Ирхин В.Н.Формирование культуры здоровья школьников на уроках: учебно-методическое пособие / В.Н.Ирхин. - Белгород: Политерра, 2008. - 168 с.
  13. Ирхин, В.Н. Формирование здорового образа жизни средствами учебно-воспитательного процесса (из опыта работы региональной инновационной площадки) / В.Н.Ирхин, Е.А.Богачева // Вестник БелИРО. - 2018. - №2 (8). -С.99-108.
  14. Ирхин, В.Н. Здоровьеориентированная деятельность учителя на уроке: учеб-ное пособие / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина. - Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017.
  15. Колесова, Л.С. Методология обучения здоровью: руководство для тренеров / Л.С.Колесов. - М., 2004.
  16. Куприянов, Б.В. Ситуационно-ролевая игра в социальном воспитании старшеклассников / Б.В.Куприянов, А.Е. Подобии. — Кострома: КГПУ, 2016.
  17. Майорова, Н.П. Обучение жизненно важным навыкам. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт. - М., 2011.
  18. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы / А.Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2013. - (Работаем по новым стандартам).
  19. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7-8 классы / А.Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2013. - (Работаем по новым стандартам)
  20. Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, метод, опыт применения. / под ред. М.М. Безруких, ВД. Сонькиной. - М.: Триа-да-фарм, 2012.-114 с.
  21. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е.С. Савинов. - М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
  22. Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов / Под ред. Д.Шапиро. Кишинев: АРС, 2007.
  23. Радионов, А.В. Элементы тренингов, уроков и студий в профилактических занятиях по программе «Здоровье» / А.В.Радионов, М.А.Ступницкая, О.В.Кардашина // Вестник образования. - 2001. -№ 12. - С. 56-57.
  24. Рязанова, Д.В. Тренинг с подростками: с чего начать?: пособие для психолога и педагога / Д.В.Рязанова. - М.: Генезис, 2003.
  25. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / Г.К.Селевко. - М.: Народное образование, 2008.
  26. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2013.
  27. Твоя жизнь - твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников (психолого - педагогические рекомендации) / Т.М. Жирова. - Волгоград: Изд-во «Панорама», 2012.
  28. Цвилюк Г.А. Азы личной безопасности. / Г.А. Цвилюк - М.: Просвещение, 2017.
  29. Чумаков, Б.Н. основы здорового образа жизни: курс лекций / Б.Н.Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2009.
  30. Шмаков, С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника / С.А.Шмаков. - СПб.: издательство ЦГЛ ,2014.
  31. Я провожу тренинг: методические рекомендации / ред. Д.Камалдинов и др.- Новосибирск: Гуманитарный проект, 2011.

**Специальное сопровождение (оборудование):**

компьютер; интерактивная доска,проекционное оборудование; доступ в Интернет; учебно-лабораторное оборудование (микроскоп, тонометр медицинский, весы, сантиметр); плакаты (физиология человека, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, правила дорожного движения, экологические проблемы и т.д.); необходимый реквизит для практических и проектных работ,оборудование биологической лаборатории Центра « Точка роста»