

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Вознесенская средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области»

<p>«Утверждаю» Педагогическом совете Протокол № 1 от 30 августа 2019 г. Приказ № 341 от 30.08.2019 г.</p>	<p>«Утверждаю» Начальник отдела воспитания и дополнительного образования МКУ «Управления образования Шебекинского городского округа Белгородской области» <i>М.С. Прилуцкая</i></p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Вознесенская СОШ» <i>Л.В. Белоножко</i></p>
---	---	---



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
на уровень основного общего образования
«Уроки здоровья»
срок реализации 4года**

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 5-8 классов составлена в соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы основного общего образования, на основе программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 5-9 классов Богачевой Е.А., Панченко С.А.

Курс введен в часть учебного плана формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно - оздоровительного направления**. Программа рассчитана на детей 11-14 лет, со сроком реализации 4 года

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.

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. 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 критического мышления, самоконтроля и самоуправления.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Уроки здоровья»

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

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

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			
		5 класс	6 класс	7 класс	8 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	4	4	4	4

	вредных привычек				
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. Предупреждение несчастных случаев и травматизма	4	4	4	4
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

Содержание курса

Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Модуль 1.				
Самопознание и самооценка				
Узнаю себя	<p>Я сам, мои интересы, способности</p> <p>Что дается тебе от рождения</p> <p>Самоанализ физического самочувствия</p> <p>Внешние и внутренние признаки заболевания: изменение температуры тела, кожные высыпания, покраснение, отек, боли, нарушение пульса, тошнота,</p> <p>головокружение и т.д</p>	<p>Мои ценности.</p> <p>Ты и твоё здоровье</p> <p>Что ты сможешь сделать для своего здоровья.</p> <p>Закаливание и его значение в укреплении здоровья</p> <p>Оцениваю себя и свои поступки</p> <p>Шесть основных страхов:</p> <p>бедность, болезнь,</p>	<p>Моя самооценка и мои поступки</p> <p>Я и мои социальные роли.</p> <p>Я принимаю Решения</p> <p>Развитие самооценки</p> <p>Уверенность в себе.</p> <p>Преодоление стеснительности</p> <p>Кризисы развития в период взросления</p> <p>Имидж человека.</p>	<p>Субъективные и объективные признаки здоровья.</p> <p>Представление о здоровом и больном теле в разных культурах.</p> <p>Физические и психологические изменения в подростковом возрасте.</p> <p>Репродуктивное здоровье юноши и девушки.</p> <p>Понятие о генотипе и фенотипе.</p> <p>Направление личности: Я —</p> <p>концепция, понятие о локусе контроля.</p> <p>Представление</p>

	Интересы и их соответствие выбираемым занятиям	старость, осуждение, потеря любви, смерть. Психологический настрой переносить страхи. Преодоление тревожности.	Желаемые изменения. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора	о психологии пола ,гендерных позициях.
Эмоции и чувства	Эмоции и чувства. Твои эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Мои положительные 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. Психологические комплексы и пути их преодоления.	Эмоциональная интеллигентность. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Стресс. Предупреждение стресса. Управление стрессом.
Модуль 2.				
Взаимоотношения с другими людьми				
Я с ровесниками и взрослыми	Важность общения с другими людьми Дружба и Друзья Общение и здоровье	Группы по интересам. Сотрудничество в группе Сопrotивление психологическому давлению со стороны.	Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Молодежные	Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга- Основы взаимоотношения полов.

	<p>Основные правила общения с ровесниками и старшими</p> <p>Знакомые и незнакомые люди</p> <p>Ситуации, требующие соблюдения осторожности</p>	<p>Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям в сфере отношения к здоровью</p>	<p>группировки, субкультуры</p> <p>Взаимоотношения в группе: роли и лидерство в группе</p> <p>Что такое конфликты. Причины конфликтов. Пути решения конфликтной ситуации</p>	<p>Мужские и женские обязанности. Любовь и романтические отношения</p> <p>Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Этика взаимоотношений</p>
Эффективная коммуникация	<p>Эффективная коммуникация</p> <p>Вербальная коммуникация</p> <p>Невербальная коммуникация</p> <p>Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.</p>	<p>Социальные нормы поведения</p> <p>Положение личности в группе. Рольевые позиции в группе.</p> <p>Критика и ее виды. Способы реагирования на критику.</p>	<p>Нормы поведения. Этикет.</p> <p>Референтные группы. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство.</p> <p>Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление.</p>	<p>Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.</p> <p>Поведенческие риски, опасные для здоровья.</p> <p>Построение модели поведения в конфликтных ситуациях</p>

Социальные стереотипы.	Различия и сходство интересов мальчиков и девочек Причины конфликтов между мальчиками и девочками	Социальные стереотипы в обществе. Влияние стереотипов на психическое здоровье.	Гендерное равенство и справедливость Проявление симпатий. Уважение к противоположному полу	Дискриминация отдельных социальных групп. Социальные последствия дискриминации
-------------------------------	--	---	--	---

Модуль 3.

Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек

Компетентность в вопросах здоровья	Факторы, влияющие на здоровье. Участие в создании здоровьесберегающей среды	Физическое, психическое и социальное здоровье Участие в создании здоровьесберегающей среды	Здоровье как средство достижения целей. Участие в создании здоровьесберегающей среды	Ответственность общества за здоровье населения. Участие в создании здоровьесберегающей среды
Рациональная организация труда и отдыха	Гигиена труда и отдыха пятиклассника Учебные навыки Мотивация к обучению. Внимание и память. Правила	Гигиена труда и отдыха шестиклассника Планирование времени. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные	Гигиена труда и отдыха семиклассника Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Оптимальные условия труда,	Тайм-менеджмент и здоровье Физический труд-необходимое условие развития организма Рациональные

	<p>познания и школьные предметы.</p> <p>Правила выполнения домашних заданий.</p> <p>Работа с текстом учебника.</p> <p>Составление планов и опорных конспектов.</p>	<p>Периоды работоспособности. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок»</p> <p>Методы тренировки памяти и внимания. Методы снятия переутомления.</p>	<p>микроклимат в классе и квартире.</p> <p>Воля человека и пути ее развития.</p>	<p>способы усвоения учебной информации.</p> <p>Причины потерь здоровья учащихся в процессе обучения.</p> <p>Самоанализ физического и психического состояния. Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований</p>
<p>Гигиена и профилактика заболеваний</p>	<p>Гигиенические правила. Уход за кожей, волосами, ногтями.</p> <p>Гигиена полости рта.</p> <p>Причины</p>	<p>Системы органов и их саморегуляция.</p> <p>Профилактика заболеваний органов чувств: зрения, слуха.</p> <p>Гимнастика</p>	<p>Механизмы защиты организма. Иммуитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения. Аллергия. Признаки и</p>	<p>Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях. Выбор гигиенических средств для ухода за телом</p>

	<p>возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна.</p> <p>Влияние погоды на здоровье человека</p> <p>Сезонные требования к одежде и обуви</p>	<p>для глаз.</p> <p>Профилактика заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика.</p> <p>Роль кожных покровов в защите организма от воздействия внешней среды. Профилактика кожных заболеваний.</p>	<p>первая помощь при аллергических реакциях. Вирусные заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика.</p> <p>Понятие об эпидемии.</p> <p>Лекарства. Токсические вещества, их влияние на организм. Правила хранения и лекарственных препаратов. Злоупотребление медикаментами</p>	<p>при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.</p> <p>Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.</p> <p>Профилактика ЗППП. ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование на ВИЧ/СПИД. Социокультурные аспекты ВИЧ/СПИД: государственная политика, ситуация в обществе, отношение</p>
--	--	---	--	---

<p>Вред употребления психоактивных Веществ (ПАВ)</p>	<p>Понятие о ПАВ</p> <p>Болезни человека, связанные употреблением наркотиков, табака, алкоголя.</p> <p>Как сказать «нет»?</p> <p>Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Психоактивные вещества. ПАВ</p> <p>Зависимость</p> <p>Влияние алкоголя, табака и др. на жизненно важные органы.</p> <p>Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. Выбор и ответственность за свои поступки.</p> <p>Как сказать «нет»?</p> <p>Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая.</p> <p>Возможности, трудности, и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помочь другу.</p> <p>Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. ПАВ и ответственный выбор</p> <p>Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.</p>	<p>Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребления алкоголем</p> <p>Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем.</p> <p>Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы</p>
---	--	--	--	---

Модуль 4

Физическая активность

<p>Физическая культура как средство укрепления здоровья</p>	<p>Физические упражнения и здоровье.</p> <p>Физические упражнения и осанка.</p> <p>Утренняя</p>	<p>Спорт и личностные качества.</p> <p>Влияние различных видов спорта на здоровье человека.</p>	<p>Спорт и социализация.</p> <p>Самоконтроль нагрузки</p> <p>Индивидуальные показатели Физического развития</p>	<p>Фитнес</p> <p>Последствия Гиподинамии</p> <p>Физическое развитие и физическая подготовка</p>
--	---	---	---	---

	зарядка. Разработка Системы упражнений			
Физкультура и спорт	Потребность в движении Движение и развлечение	Значение движения для сердечно- сосудистой системы	Физическая активность для удовольствия и для тренировки	Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы Оценка собственной физической формы
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 Разновидность и	Личная потребность в выборе пищи Возрастные потребности в пище Изменения фигуры и вкуса в период взросления Предупреждение пищевых	Зависимость питания и текущего и будущего здоровья Забота о собственной еде и закусках Рацион питания для себя на неделю Значение	Плюсы и минусы диет Что происходит с пищей в организме? Значение пищи Для профилактики наиболее распространенных заболеваний Критическое восприятие информации о

	<p>сбалансированность пищи.</p> <p>Суточный рацион.</p> <p>Режим употребления жидкости</p> <p>Культура поведения во время приема пищи</p>	<p>отравлений</p> <p>Профилактика заболеваний пищеварительной системы.</p>	<p>атмосферы принятия пищи</p> <p>Связь между физическими, эмоциональными и социальными проблемами и расстройствам и пищеварения</p> <p>Связь между Пищевым и привычками и ролевыми моделями</p>	<p>пище</p> <p>Приготовление пищи в домашних условиях</p> <p>Болезни питания, анорексия, ожирение.</p> <p>Питание в Особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов).</p>
<p>Производство, обработка и распределение продуктов питания</p>	<p>Что такое пищевая цепь?</p> <p>Продукты местного производства и импортные</p> <p>Правила хранения продуктов и готовых блюд.</p>	<p>Местное производство продуктов питания</p> <p>Традиции питания и блюда национальной кухни народов мира</p>	<p>Влияние обработки продуктов питания</p> <p>Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.</p>	<p>Промышленные технологии производства пищи</p> <p>Влияние пищевой промышленности на окружающую среду</p> <p>Вред и польза удобрений в производстве сельскохозяйственной продукции</p>

Модуль 6				
Информационная безопасность				
Безопасный Интернет	Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов	Использование сети интернет для поиска позитивной информации	Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий и сети 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	<p>Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки</p> <p>Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах.</p> <p>Опасность при пользовании пиротехническими средствами</p> <p>Предупреждение Несчастных случаев.</p>	<p>Экстремальные виды спорта и другие спортивные увлечения, связанные с риском.</p> <p>Оценка рисков.</p> <p>Травматизм при конфликтах.</p> <p>Угроза века - терроризм</p>	<p>Правила поведения при аварийных ситуациях: пожарах, затоплениях, разрушениях</p> <p>Совладение с Паническим состоянием.</p>	<p>Травматизм в местах массовых скоплений людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы.</p> <p>Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях.</p>

Предупреждение насилия	Поведение в опасных ситуациях. Жестокое обращение с детьми и подростками.	Насилие и издевательства в школе. Профилактика буллинга, троллинга	Поведение в криминогенных ситуациях, незнакомой среде.	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений
Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	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	Установление семейных связей. Ценности в семье.	Отношения в семье. Разрешение конфликтов в семье.	Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.
Моя семья	Семья, брак, функции семьи Семейные Традиции Права и обязанности в	Ответственность Родителей Связь семейного воспитания и издевательства в школе	Взаимосвязь планирования семьи и способности обеспечить потребности ребенка. Подростковая беременность	Близкие отношения, и риски, связанные с ними. Права человека. Сексуальные и

	семье. Семейные стили воспитания	Домашнее насилие		репродуктивные права
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	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.	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.	Антропогенные факторы. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное снижение биологического многообразия. Ресурсный кризис. Моя ответственность за состояние среды

**Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности
1 год обучения (5 класс)**

№ п/ п	Наименование разделов. Темы разделов.	Всего часов	В том числе					Основные виды внеурочной деятельности	Планируемые результаты освоения раздела (темы)
			теоретические занятия	формы работы	практические работы	формы работы			
1.	Введение	1	1	Беседа: Вводный инструктаж.	-	-	Знакомятся с программой первого года обучения	Учащиеся приобретают активное, деятельное отношение к окружающей дей- ствительности.	
Модуль 1. Самопознание и самооценка 2 часа									
2.	Узнаю себя	1	1	Беседа: Я сам, мои интересы, способности	-	.-	Знакомятся с внешними и внутренними признаками заболевания. Делятся своими интересами и способностями	Учащиеся приобретают и развивают личностные, в том числе духовные и физические, качества, обеспечивающие защищенность	

	Эмоции и чувства	1	1	Беседа Эмоции и чувства. Положительные и отрицательные эмоции. Положительные черты характера	-	-	Анализируют свои эмоции и чувства. Положительные и отрицательные черты характера	жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми 4 часа								
3.	Я с ровесниками и взрослыми	1	1	Беседа: Дружба и Друзья Основные правила общения с ровесниками и старшими	-	-	. Знакомятся с ситуациями требующими соблюдения осторожности	Учащиеся владеют навыками эффективной коммуникации, бесконфликтного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в повседневной ситуации
	Эффективная коммуникация	1	1	Беседа: Эффективная коммуникация Вербальная коммуникация Невербальная коммуникация	-	-	Знакомятся с видами коммуникаций	
	Социальные стереотипы.	2	1	Беседа: Интересы мальчиков и девочек	1	Анализ различных жизненных ситуаций	Знакомятся с причинами конфликтов между мальчиками и девочками	

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

4.	Компетентность в вопросах здоровья	1	1	Беседа: Факторы, влияющие на здоровье.	-	-	Знакомятся с факторами, влияющих на здоровье человека	Учащиеся имеют представление о курении, об алкоголизации, о наркотизации как поведении опасном для здоровья
	Рациональная организация труда и отдыха	1	1	Беседа: Гигиена труда и отдыха пятиклассника	-	-	Знакомятся с правилами выполнения домашних заданий. Как правильно работать с текстом учебника. Составляют планы и опорные конспекты	
	Гигиена и профилактика заболеваний	1	1	Беседа: Гигиенические правила.	-	-	Знакомятся с причинами возникновения инфекционных заболеваний и	
	Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)	1	1	Беседа: Понятие о ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков,	-	-	Знакомятся с болезнями, связанными с употреблением ПАВ. Узнают как сказать «нет» и куда	

				табака, алкоголя.			обратиться за помощью?	
Модуль 4 Физическая активность 4 часа								
5.	Физическая культура как средство укрепления здоровья	2	1	Беседа: Физические упражнения и здоровье.	1	Разработка системы упражнений для утренней зарядки.	Знакомятся с физическими упражнениями для осанки.	Учащиеся знают комплекс упражнений утренней зарядки
	Физкультура и спорт	2	1	Беседа: Движение и развлечение	1	Разработка спортивных соревнований «Веселые старты» для начальной школы с использованием физических упражнений	Знакомятся о важности применения движений	
Модуль 5 Здоровое питание 4 часа								
6.	Питание и личное здоровье	2	1	Беседа: Влияние питания на здоровье	1	Проект «Составление меню для своей семьи»	Знакомятся с разнообразием и сбалансированностью пищи, с культурой поведения во время приема пищи	Учащиеся умеют ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
	Производство,	2	1	Беседа:	1	Презентация	Знакомятся	

	обработка и распределение продуктов питания			Что такое пищевая цепь? Продукты местного и импортного производства		проекта	с правилами хранения продуктов и готовых блюд.	сознательно выбирая наиболее полезные;
Модуль 6 Информационная безопасность								
2 часа								
7.	Безопасный Интернет	2	1	Беседа: Использования сотовых телефонов и других современных гаджетов	1	Разработка буклетов, памяток	Знакомятся с плюсами и минусами сотовых телефонов	Учащиеся знают о компьютерной зависимости, негативном влиянии компьютера на здоровье человека
Модуль 7 Безопасное поведение.								
Предупреждение несчастных случаев и травматизма								
4 часа								
8.	Причины несчастных случаев. Предупреждение несчастных случаев	1	1	Беседа: Опасные Факторы, подстерегающие человека	-	-	Знакомятся с опасными факторами современного жилища, школы, игровой площадки	Учащиеся владеют навыками безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях
	Предупреждение насилия	1	1	Беседа: Поведение в опасных ситуациях.	-	-	Знакомятся со случаями жестокого обращения с детьми и подростками.	

	Первая помощь пострадавшему	2	1	Беседа: Первая помощь пострадавшему	1	Практические занятия по отработке навыков оказанию первой медицинской помощи	Знакомятся с навыками оказания первой медицинской помощи	
Модуль 8 Семейные ценности 4 часа								
9.	Я в семье	2	1	Беседа: Взаимоотношения в семье.	1	Проект «Моя семья»	Знакомятся с потребностями членов семьи	Учащиеся имеют представление о семейных ценностях
	Моя семья	2	1	Беседа: Семья, брак, функции семьи	1	Презентация проекта	Знакомятся с семейными традициями обучающихся	
Модуль 9 Здоровье в системе человек- природа 4 часа								
10.	Окружающая среда и здоровье Мой вклад в здоровье окружающей среды	4	1	Беседа: Предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья	-	-	Знакомятся с действием на здоровье человека бытовой химии, отделочных материалов, мебели	Учащиеся имеют представление об основных правилах поведения в быту, природе
			1	Беседа: Основные	-	-	Знакомятся с основными	

11.	Итоговое занятие	1		загрязнители окружающей среды и их действие.			загрязнителями окружающей среды
			1	Беседа: Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений.	-	-	Знакомятся с основными проблемами загрязнения воздуха
			1	Беседа: Комнатные растения, домашние животные и здоровье человека	-	-	Знакомятся с воздействием комнатных растений и домашних животных на здоровье человека
			1	Итоговое тестирование			Учащиеся закрепляют изученный материал.

**Тематическое планирование
2 год обучения (6 класс)**

№ п/ п	Наименование разделов. Темы разделов.	Всего часов	В том числе					Планируемые результаты освоения раздела (темы)
			теоретические занятия	формы работы	практические работы	формы работы	основные виды внеурочной деятельности	
1.	Введение	1	1	Беседа: Вводный инструктаж.	-	-	Знакомятся с программой второго года обучения	Учащиеся приобретают активное, деятельное отношение к окружающей дей- ствительности.
Модуль 1. Самопознание и самооценка 2 часа								
2.	Узнаю себя	1	1	Беседа: Мои ценности Ты и твоё здоровье	-	-	Знакомятся с шестью основными страхами: бедностью, болезнью, старостью, осуждением, потерей любвью, смертью.	Учащиеся приобретают навыки умения владеть собой

	Эмоции и чувства	1	1	Беседа: Причины эмоций. Влияние эмоций на общение.	-	-	Учатся управлять негативными эмоциями.	
Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми 4 часа								
3.	Я с ровесниками и взрослыми	1	1	Беседа: Группы по интересам. Сотрудничество в группе	-	-	Знакомятся с навыками, необходимыми для противостояния негативного влияния в сфере отношения к здоровью.	Учащиеся владеют навыками эффективной коммуникации, бесконфликтного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в повседневной ситуации
	Эффективная коммуникация	1	1	Беседа: Социальные нормы поведения	-	-	Знакомятся с видами критики и способами реагирования на критику.	
	Социальные стереотипы.	2	1	Беседа: Социальные стереотипы в обществе.	1	Анализ ситуаций	Знакомятся с влиянием стереотипов на психическое здоровье.	
Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек 4 часа								

4.	Компетентность в вопросах здоровья	1	1	Беседа: Физическое, психическое и социальное здоровье	-	-	Знакомятся с видами здоровья	Учащиеся имеют представление о психоактивных веществах, об их зависимости и ответственности за свои поступки.
	Рациональная организация труда и отдыха	1	1	Беседа: Гигиена труда и отдыха шестиклассника	-	-	Знакомятся с гигиеной труда и отдыха шестиклассников	
	Гигиена и профилактика заболеваний	1	1	Беседа: Системы органов и их саморегуляция.	-	-	Знакомятся с системой органов и их саморегуляцией	
	Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)	1	1	Беседа: Психоактивные вещества	-	-	Знакомятся с психоактивными веществами.	

**Модуль 4 Физическая активность
4 часа**

5.	Физическая культура как средство укрепления здоровья	2	1	Беседа: Спорт и личностные качества.	1	Проект «Игротека»	Знакомятся с качествами, которыми должны владеть спортсмены	Учащиеся знают, какие виды спорта и какое влияние они оказывают на здоровье
	Физкультура и спорт	2	1	Беседа: Влияние различных видов спорта на здоровье человека	1	Презентация проекта «Игротека»	Знакомятся с видами спорта	

Модуль 5 Здоровое питание

4 часа								
6.	Питание и личное здоровье	2	1	Беседа: Личная потребность в выборе пищи	1	Проект «Составление школьного меню»	Знакомятся с возрастными потребностями в пище	Учащиеся умеют ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные
	Производство, обработка и распределение продуктов питания	2	1	Беседа: Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	1	Презентация проекта	Знакомятся с профилактикой заболеваний пищеварительной системы и их мерами предупреждения	
Модуль 6 Информационная безопасность								
2 часа								
7.	Безопасный Интернет	1		Беседа: Использование сети интернет для поиска позитивной информации	1	Выпуск буклетов «Как правильно найти информацию в сети Интернет»	Знакомятся с сетью Интернет и поиском информации в ней	Учащиеся знают о положительных и отрицательных сторонах сети Интернет
Модуль 7 Безопасное поведение.								
Предупреждение несчастных случаев и травматизма								
8.	Причины несчастных случаев. Предупреждение несчастных случаев	1	1	Беседа: Угроза века - терроризм	-	-	Знакомятся с экстремальными видами спорта и другими спортивными	Учащиеся владеют навыками

							увлечениями, связанными с риском.	безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Умеют оценивать риск травматизма при конфликтах.
	Предупреждение насилия	1	1	Беседа: Насилие и издевательства в школе.	-	-	Знакомятся с профилактикой буллинга, троллинга	
	Первая помощь пострадавшему	2	1	Беседа: Первая помощь пострадавшему	1	Практические занятия по отработке навыков оказанию первой медицинской помощи	Знакомятся с навыками оказания первой медицинской помощи	
Модуль 8 Семейные ценности 4 часа								
9.	Я в семье	2	1	Беседа: Ценности в семье	1	Проект «Семейные ценности»	Знакомятся с семейными ценностями	Учащиеся имеют представление о семейных ценностях
	Моя семья	2	1	Беседа: Связь семейного воспитания и издевательств в школе	1	Презентация проекта		
Модуль 9 Здоровье в системе человек- природа 4 часа								
10.	Окружающая среда и здоровье	1	1	Беседа: Солнце, воздух и вода	-	-	Знакомятся с факторами риска окружающей	Учащиеся

11.	Мой вклад в здоровье окружающей среды			— факторы риска.			среды	принимают участие в общественно значимых экологических мероприятиях по охране природы, улучшению состояния окружающей среды
		1	1	Беседа: Почва как среда обитания возбудителей болезней	-	-	Знакомятся с причинами болезней (столбняк, гельминтозы).	
		2	1	Беседа: Источники загрязнения почвы. Бытовые и промышленные отходы.	1	Пропагандистская акция «Чистое село»	Знакомятся с применением вторичной переработки материалов.	
	Итоговое занятие	1		Итоговое тестирование			Учащиеся закрепляют изученный материал	

Тематическое планирование

3 год обучения (7 класс)

№ п/п	Наименование разделов. Темы разделов.	Всего часов	В том числе					Планируемые результаты освоения раздела (темы)
			теоретические занятия	формы работы	практические работы	формы работы	основные виды внеурочной деятельности	
1.	Введение	1	1	Беседа: Вводный инструктаж.	-	-	Знакомятся с программой третьего года обучения	Учащиеся приобретают активное, деятельное отношение к окружающей дей- ствительности.
Модуль 1. Самопознание и самооценка 2 часа								
2.	Узнаю себя	1	1	Беседа: Моя самооценка и мои по поступки	-	-	Знакомятся с планированием и способами реализации планов. Ответственностью и свободой выбора	Учащиеся знают о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, условиях снижения риска негативных

	Эмоции и чувства	1	1	Беседа: Эмоции и успехи в работе.	-	-	Знакомятся с психологическими комплексами и путями их преодоления.	влияний; владеют навыками эмоциональной разгрузки, управления своими эмоциональным состоянием и поведением
Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми 4 часа								
3.	Я с ровесниками и взрослыми	1	1	Беседа: Формальные и неформальные группы, их социально- психологическая специфика.	-	-	Знакомятся с молодежными группировками и субкультурами	Учащиеся владеют навыками эффективной коммуникации, бесконфликтного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в повседневной ситуации
	Эффективная коммуникация	1	1	Беседа: Нормы поведения. Этикет.	-	-	Знакомятся с тактиками взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство.	
	Социальные стереотипы.	2	1	Беседа: Гендерное равенство и справедливость	1	Анализ ситуаций		
Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек 4 часа								

4.	Компетентность в вопросах здоровья	1	1	Беседа: Здоровье как средство достижения целей	-	-	Участвуют в создании здоровьесберегающей среды	Учащиеся негативно относятся к курению, употреблению алкоголя и ПАВ
	Рациональная организация труда и отдыха	1	1	Беседа: Гигиена труда и отдыха семиклассника	-	-	Знакомятся с оптимальными условиями труда	
	Гигиена и профилактика заболеваний	1	1	Беседа: Механизмы защиты организма.	-	-	Знакомятся с признаками и оказанием первой помощи при аллергических реакциях. с разновидностям вирусных заболеваний: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика.	
	Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)	1			1	Педагогическая мастерская «Все ли мы знаем о пиве...»		

Модуль 4 Физическая активность

4 часа

5.	Физическая культура как средство укрепления здоровья	2	1	Беседа: Спорт и социализация.	1		Знакомятся с индивидуальными показателями физического развития	Умеют контролировать свои физические нагрузки
	Физкультура и спорт	2	1	Беседа: Физическая активность для удовольствия и для тренировки	1	Встреча с известными людьми, добившимися результатов в спорте	Знакомятся с известными людьми	
Модуль 5 Здоровое питание 4 часа								
6.	Питание и личное здоровье	2	1	Беседа: Зависимость и влияние питания на здоровье	1	Составление рациона питания для себя на неделю		Учащиеся способны самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия образу жизни и нагрузки
	Производство, обработка и распределение продуктов питания	2	1	Беседа: Влияние обработки продуктов питания	1	Составление рациона питания для своей семьи на неделю		
Модуль 6 Информационная безопасность 2 часа								
7.	Безопасный Интернет	2	1	Беседа: Профилактика рисков и угроз,	1	Выпуск тематической газеты	Знакомятся с профилактикой рисков и угроз,	Учащийся способен контролировать время, проведенное

				связанных с использованием современных информационных технологий и сети Интернет			связанных с использованием современных информационных технологий	за компьютером, умеет проводить время досуга рационально, на основе деятельности, полезной для здоровья
--	--	--	--	--	--	--	--	---

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

8.	Причины несчастных случаев. Предупреждение несчастных случаев	1	1	Беседа: Правила поведения при аварийных ситуациях: пожарах, затоплениях, разрушениях	-	-	Знакомятся с правилами поведения при аварийных ситуациях	Умеет оценивать себя и свое поведение, а так же поступки и поведение других людей для обеспечения безопасного и здорового образа жизни
	Предупреждение насилия	1	1	Беседа: Поведение в криминогенных ситуациях, незнакомой среде.	-	-	Знакомятся с алгоритмом действий в криминогенных ситуациях	
	Первая помощь пострадавшему	2	1	Беседа: Первая помощь пострадавшему	1	Практические занятия по отработке навыков оказанию первой медицинской помощи	Знакомятся с навыками оказания первой медицинской помощи	

Модуль 8 Семейные ценности

4 часа

9.	Я в семье	2	1	Беседа: Отношения в семье.	1	Анализ ситуаций	Знакомятся с ситуациями разрешением конфликтов в семье	Учащиеся имеют представление о семейных ценностях
	Моя семья	2	1	Беседа: Разрешение конфликтов в семье.	1	Анализ ситуаций		

Модуль 9 Здоровье в системе человек- природа

4 часа

10.	Окружающая среда и здоровье Мой вклад в здоровье окружающей среды	1	1	Беседа: Радиация и здоровье.	-	-	Знакомятся с источниками радиации.	Учащиеся принимают участие в общественно значимых экологических мероприятиях по охране природы, улучшению состояния окружающей среды
		1	1	Беседа: Онкологические заболевания и о канцерогенах в окружающей среде	-	-	Знакомятся с онкологическими заболеваниями	
		2	1	Беседа: Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения, экологичного жилища.	1	Экодесант «Чистый берег»	Знакомятся с ролью экологически чистого питания	
11.	Итоговое занятие	1	1	Итоговое тестирование			Учащиеся закрепляют изученный материал.	

**Тематическое планирование
4 год обучения (8 класс)**

№ п/п	Наименование разделов. Темы разделов.	Всего часов	В том числе					Планируемые результаты освоения раздела (темы)
			теоретические занятия	формы работы	практические работы	формы работы	основные виды внеурочной деятельности	
1.	Введение	1	1	Беседа: Вводный инструктаж.	-	-	Знакомятся с программой на четвертый год обучения.	Учащиеся приобретают активное, деятельное отношение к окружающей дей- ствительности.
Модуль 1. Самопознание и самооценка 2 часа								
2.	Узнаю себя	1	1	Беседа: Субъективные и объективные признаки здоровья. Репродуктивное здоровье юноши и девушки.	-	-	Знакомятся с субъективными и объективными признаки здоровья, с понятиями о генотипе и фенотипе.	Учащиеся имеют представление о о психологии пола ,гендерных позициях.

	Эмоции и чувства	1	1	Беседа: Эмоциональная интеллигентность.	-	-	Знакомятся со стрессом Узнают как предупредить и управлять стрессом.	
Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми 4 часа								
3	Я с ровесниками и взрослыми	1	1	Беседа: Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга-	-	-	Знакомятся с индивидуальными различиями людей Знакомятся с основными взаимоотноше- ниями полов.	Учащиеся владеют навыками эффективной коммуникации, бесконфликтного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в повседневной ситуации
	Эффективная коммуникация	1	1	Беседа: Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей	-	-	Знакомятся с межличностными отношениями: дружба, любовь, вражда, одиночество	
	Социальные стереотипы.	2	1	Беседа: Дискриминация отдельных социальных групп.	1	Ролевая игра	Знакомятся с социальными последствиями дискриминации	

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

4.	Компетентность в вопросах здоровья	1	1	Беседа: Ответственность общества за здоровье населения.	-	-	Участвуют в создании здоровьесберегающей среды	Учащиеся умеют оценивать ситуации и противостоять негативному давлению со стороны окружающих, употребляющих алкоголь и ПАВ
	Рациональная организация труда и отдыха	1	1	Беседа: Тайм-менеджмент и здоровье	-	-	Знакомятся с причинами потерь здоровья учащихся в процессе обучения.	
	Гигиена и профилактика заболеваний	1	1	Беседа: Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях.	-	-	Знакомятся с профилактикой ЗППП. ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения.	
	Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)	1	1	Беседа: Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы	-	-	Знакомятся с причинами употребления алкоголя, профилактикой злоупотребления алкоголе	

Модуль 4 Физическая активность

4 часа

5.	Физическая культура как средство укрепления здоровья	2	1	Беседа: Фитнес Физическое развитие и физическая подготовка	1	Разработка комплекса упражнений для фитнеса	Знакомятся с последствиям гиподинамии	Учащиеся умеют составлять комплексы упражнений. Владеют навыками оценки собственного функционального состояния и навыками саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения
	Физкультура и спорт	2	1	Беседа: Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы	1	Тестирование, анкетирование «Оценка собственной физической формы»	Знакомятся с преимуществами хорошей физической формы	

Модуль 5 Здоровое питание

4 часа

6.	Питание и личное здоровье	2	1	Беседа: Плюсы и минусы диет	1	Анализ ситуаций (кейс-стади)	Знакомятся с болезнями питания, анорексия, ожирение.	Учащиеся способны самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия образу жизни и нагрузки
	Производство, обработка и распределение продуктов питания	2	1	Беседа: Промышленные технологии производства пищи	1	Анализ ситуаций (кейс-стади)	Знакомятся с влиянием пищевой промышленности на окружающую среду	

Модуль 6 Информационная безопасность

2 часа

7.	Безопасный Интернет	2	1	Беседа: Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность	1	Проектный метод Профилактика антисоциального поведения учащихся	Знакомятся с профилактикой антисоциального поведения	Учащийся способен контролировать время, проведенное за компьютером, умеет проводить время досуга рационально, на основе деятельности, полезной для здоровья
-----------	----------------------------	----------	---	---	---	--	--	---

Модуль 7 Безопасное поведение.

Предупреждение несчастных случаев и травматизма

4 часа

8.	Причины несчастных случаев. Предупреждение несчастных случаев	1	1	Беседа: Травматизм в местах массовых скоплений людей.	-	-	Знакомятся с правилами поведения при стихийных бедствиях	Умеет оценивать себя и свое поведение, а так же поступки и поведение других людей для обеспечения безопасного и
	Предупреждение насилия	1	1	Беседа: Административная и юридическая ответственность при	-	-	Знакомятся с административной и юридической ответственностью	

			создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений				здорового образа жизни	
	Первая помощь пострадавшему	2	1	Беседа: Первая помощь пострадавшему	1	Практически е занятия по отработке навыков оказанию первой медицинско й помощи	Знакомятся с навыками оказания первой медицинской помощи	
Модуль 8 Семейные ценности 4 часа								
9.	Я в семье	2	1	Беседа: Человек в семье. Семья и ее функции.	1	Ролевая игра «Семья»	Знакомятся со способами манипулирования людьми.	Учащиеся знают о семейных ценностях
	Моя семья	2	1	Беседа: Близкие отношения, и риски, связанные с ними.	1	Ролевая игра «Семья»	Знакомятся с правами человека.	
Модуль 9 Здоровье в системе человек- природа 4 часа								
10.	Окружающая среда и здоровье Мой вклад в	1	1	Беседа: Антропогенные факторы.	-	-	Знакомятся с антропогенными загрязнениями гидросферы,	

11.	здоровье окружающей среды						литосферы, атмосферы.	Учащиеся принимают участие в общественно значимых экологических мероприятиях по охране природы, улучшению состояния окружающей среды
		1	1	Беседа: Сокращение озонового слоя.	-	-	Знакомятся с с проблемами кислотных дождей, опустынивания.	
		2	1	Беседа: Глобальное снижение биологического многообразия.	1	Проект « Школьный двор»	Знакомятся с ресурсным кризисом	
	Итоговое занятие	1		Итоговое тестирование			Учащиеся закрепляют изученный материал.	

